

સંસારગીતા

- યાને -

મોક્ષમાર્ગ



: લેખક-પ્રકાશક :

અંબાલાલ ફલાભાઈ પટેલ

ઓડ : વાયા-આણંદ

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૌપીરાંબિટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૬૨૪૬ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ એસ. ૨૦૧૮

વિષય પર: ૫૨

સંસારગીતા

- યાને -

મે ક્ષ મા ગં

સંયોજક :

અખાલાલ ફૂલાલાલ પટેલ

ઝાડ : વાયા-આણંદ

સં. ૧૯૮૮

માગશર

ધ. સ. ૧૯૩૧

ડીસેમ્બર

કિં. રૂ. ૦-૨-૬

પુસ્તક મળવાનું ઠેકાણું:—

અ'ખાલાલ ફૂલાભાઈ પરેલ

એ. વી. સ્કુલ, ખડાલ

વાયા-નડિયાદ

ક થ ની

ખાલપણમાં સંસ્કાર પજા ને
ઉંમર સાથે વધતા ગયા. વિદ્વાનોનાં
પુસ્તકોના વાંચન સાથે સાથે આ
પુસ્તક યોગ્યનું ગયું. જોલમાં
વિચારો ધટ થયા-મજામુત થયા ને
વેગ મળ્યો. માફે કશું નથી; એટ-
લું જ કે હું આ પુસ્તક ગુજરાતને
ધરું છું.

એમણે સહાય આપી છે તે
સર્વનો આભારી છું.

અ'. ફ.

મુદ્રક : મુદ્રણસ્થાન :

કેશવ હા સોઠ

ખડાયતા મુદ્રણકલા મન્દિર

આર રસ્તા, અમદાવાદ

મોક્ષમાર્ગ

૧ જે માણસ દુનિયાનાં સધળાં માણસોને મિત્રો તરીકે લેખે, જે પોતાના ઉપર પડતાં સધળાં સંકટો સહન કરે, જે સુખી અને દુઃખી સંજોગો વચ્ચે મનનું સમતોલપણ જાળવી રાખે, જે વિષયવાસનાઓને દાખી રાખે અને જેનામાં બીક અને ગુસ્સો સદાંતર જતાં રહ્યાં હોય, તે હંમેશાં માટે મુક્ત છે.

૨ દરેક જ નિયમિતપણે પરમેશ્વરના સદ્ગુણોનું વર્ણન કરવું. એવાએ એકાન્ત જગ્યાએ બેસીને પરમેશ્વરનું ભજન કરવાથી તે એકરૂપ થાય છે. રાત્રિના બારથી બે વાગ્યાનો સમય ભજન કરવા માટે શ્રેષ્ઠ છે. આ વખત ધણો જ શાન્તિનો હોવાથી મનને ક્યારે કરતાં ઠીક પડે છે. દિવસે પોતાનું ધરકામ કરવું એ યોગ્ય છે.

૩ ખરી નેકી, ખરો બીનસ્વાર્થી પ્યાર તે છે કે જે માણસને કોઈપણ સંજોગો વચ્ચે બીજાઓનું ભલું કરવાને ઉત્કેષે છે. દરેક જણને બની શકે તેટલી મદદ કરવી અને આપણાં સુખોને ભોગે બીજાઓને સુખની સગવડ કરી આપવી એજ ખરી * નેકી છે અને એવી નેકી કરનાર ધણો જ સુખી થાય છે.

૪ માણસ માત્રનો ધર્મ:—આપણા મિત્રોનું, ગોઠીયાઓનું અને આપણી આસપાસના સધળા માણસોનું કામ કરી આપવું. કોઈની પણ સેવા બળવવી એજ ખરો ધર્મ છે.

૫ સ્વાર્થ છોડીને પરમાર્થ કરવાથી તમોને શાન્તિ મળે છે. ભલા વિચાર અને સારા વાચનની જરૂર છે. નેકી અને નીતિ અખત્યાર કાર્યોથી શાન્તિ મળે છે.

૬ સેવા કોની કરવી ? પ્રથમ સેવા પરમેશ્વરની કરવી, બીજી સેવા કુટુંબની, પછી આસપાસનાં દુઃખી કુટુંબની સેવા કરવી, મદદ કરવી ખાસ જરૂરી વાત છે.

ઉપરનો અર્થ એવો નથી કે રાત્રિદિન કુટુંબ તથા પરમેશ્વરની સેવા (ભક્તિ) કરવી, આપણા સુખને માટે બીજાઓને ઈર્ષ્ય નહિ કરવી જોઈએ. પરમેશ્વરની સેવા એટલે જ દુઃખી કુટુંબોને મદદ કરી ઉંચે ચઢાવવા પ્રયત્ન કરવો, ગરીબ બીખારીઓને સમજાવી કોઈ સારા માર્ગે ચઢાવવા, દર્દીઓને મદદ અવશ્ય કરવી.

૭ આ દુનિયામાં તેમજ મરણ પછી બન્ને ઠેકાણે ઉપયોગી થઈ પડે તેવું જ છે, તે તો નેકી અને નીતિ છે. બાકી પૈસાટકા, જાહો-જલાલી, ડીઝીઓ અને સરકારી મોટા ઓઢાઓ, ઓછા અગત્યના છે, બદલે નકામા છે.

૮ જેઓ અંતઃકરણથી અને લોહીમાં સ્વચ્છ છે તેઓ પરમેશ્વરના વિચારથી કદી દૂર થશે નહિ.

૯ દુનિયામાં સુખી થવાનો એક ઉત્તમ પૂરો માર્ગ એ છે કે ગરીબ-લાચારો માટે ધરના દરવાજા સદા ખુલ્લા રાખવા; તેમને જોઈતી સલાહ આપવી.

૧૦ મીઠાશભરી નરમાશ એક એવી ચાવી છે, કે ગમે તેવા કઠોર અંતઃકરણના દરવાજા પણ ખોલી શકાય છે.

૧૧ પૈસાથી દુનિયામાં ઘણું કરી શકાય છે, પરંતુ હમેશની શાન્તિ, એ પૈસાની ગમે તેવી મોટી રકમ આપ્યા છતાં યે ખરીદ કરી શકાતી નથી; પણ આપણાં સારાં આચરણ અને વિચારથી જ મળે છે.

૧૨ પરમેશ્વર સદ્ગુણ પ્રાણી ઉપર એકસરખી નજર રાખે છે અને સૃષ્ટિનો કારભાર પણ એકસરખી જ રીતે નિષ્પક્ષપાત રીતે ચલાવે છે,

અને દરેક પ્રાણીના આત્મા માટે તેમજ તેના શરીર માટે શેની જરૂર છે, ફેટલી જરૂર છે, તે સધળું પરમેશ્વર જીએ છે અને તે પ્રમાણે દરેક પ્રાણીને, ઘણાજ હેતુથી, બધી જરૂરીઆતની ચીજો વખતસર અને જેટલું જોઈએ તેટલું મળ્યાજ કરે છે.

૧૩ ‘હું’ એ શબ્દ અભિમાનનો છે એટલે જે કાંઈ વસ્તુ અથવા બનાવો થાય છે યા બને છે તે “હું કરું છું” એમ તું કહે છે. હવે તું કહે છે તે ‘હું’ કોણ છે? એ વસ્તુને તો ઓળખ. હરમોશ “હું” “તું” એ આત્માધારી પરમેશ્વર છે એ વિચાર મનમાં રાખવો. એટલે એ માણસને કોઈ દિવસ ખીજા વિચારો આવશે નહિ અને તે કિસ્તારને બાણી લેશે.

૧૪ પરમેશ્વર કાંઈ પહાડ ઉપર કે સ્વર્ગ કે પાતાળમાં રહેતો નથી. સર્વત્ર છે; એટલે પ્રત્યેક પ્રાણીમાત્રમાં એજ છે. માણસો આલે છે, ખોલે છે, કાંઈપણ ક્રિયા કરે છે તે સર્વ કરાવનાર કોઈ શક્તિ છે અને તે જ પરમેશ્વર.

૧૫ ગુરુ કેવા કરવા તે:—જેને ખાસ ગુરુ કરવાની ઈચ્છા હોય તો, ગુરુ હમેશને માટે નિરભિમાની, માયારહિત અને જરાપણ લક્ષ્મીની લાલસા વિનાનો હોય તોજ તે ગુરુ કરવાયોગ્ય છે.

૧૬ પરમેશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલાં પ્રાણીઓ તરફ માયાથી વર્તવું, તેને મદદ કરવી તથા તેઓનાં દુઃખ દર્દો ટાળવાં એ પણ એક પ્રકારની ભક્તિ જ છે. મોઢેથી ખાલી પરમેશ્વરનું નામ લેવા કરતાં ઉપરનાં કામો પરમેશ્વરને વધારે પસંદ છે.

૧૭ જન્મતી વખતે દરેક બાળક રડે છે અને આસપાસના બધા ખુશાલીથી હસે છે. પણ મરણ વખતે ઓ માણસ! તું આ દુનિયા એવી રીતે છોડ કે આસપાસના લોકો તારી નેકા અને ભલ્લાઈ માદ કરીને જ રડે.

૧૮ મનુષ્યો માટે સૌથી મોટો ખળનો તે ઈશ્વર ઉપરનો પ્રતિપાર છે. કારણકે દરેક માણસ દરેક જાતનું સુખ ભોગવી શકે છે.

૧૯ ઈશ્વરના નામનો ચમત્કાર જાણ્યો છે. જે કોઈપુરી ભક્તિથી, શ્રદ્ધાથી તેનું નામ જાપે છે, તેની અડધી આજ્ઞા ટળી જાય છે. નવરા-શના વખતમાં ગરબાં માર્યા કરતાં પરમેશ્વરનું નામ લેવું એ વધારે યોગ્ય છે. ખીજા વખતમાં પોતાનું કામ કરવું અને ખીજાઓનું કામ કરવું.

૨૦ કિંમતીમાં કિંમતી ઝવેરાત પરમેશ્વરનું નામ છે. તેને જીવની પેઠે એટલે સારા આચરણથી જાળવી, દુઃખ પ્રસંગે એ નામ લેતાં સધળાં દુઃખ નાશ પામે છે. વિચારી જોવાથી સધળું એની મેજે જ સમજાઈ જાય છે.

૨૧ સમતા એ યોગ કહેવાય છે.

૨૨ કાલ્યા પુરૂષો બે:--(૧) એક કાર્યને ચીવટથી વળગી રહે છે તે (૨) ક્ષાપણ અને ઈશ્વર ઉપરનો પૂરેપૂરો ભરોસો તે, આ દુનિ-આમાં સુખ આપનાર સર્વથી અગત્યની અને કિંમતી વસ્તુ છે, એમ માની અને તેની આગળ ખીજું સધળું રદ ગણી કામ કરે છે તે.

૨૩ ખરા ભાવથી તથા પ્રેમથી પરમેશ્વરની ભક્તિ કરવામાં જે માણસ પાછળ પડતો નથી અને પ્રત્યેક બાબતમાં તે પરમેશ્વર ઉપર પૂરેપૂરો ભરોસો રાખે છે તે માણસને પોતાના ગુજરાન માટે જરા પણ કાળજી રાખવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી. પરમેશ્વર બધી વસ્તુ પૂરી પાડે છે; પણ માણસે ન્યાય, નેકી અને નીતિથી પોતાનું કામ આગળ ધપાવ્યાં જવું જોઈએ. કાં તો શરીરબળથી કાં તો બુદ્ધિબળથી.

૨૪ પ્રાણીમાત્રને જે દુઃખ થાય છે તે પોતાની કરણીથી જ થાય છે. તેમાં કોઈનો પણ વાંક નથી.

૨૫ જેમ અગ્નિની એક ચીજુગારી લાકડાની મોટી વખારને જગવારમાં બાળી નાખે છે. તેમ પરમેશ્વરનું નામ, માત્ર ખરા પ્રેમથી,

નેકા અને નીતિને માર્ગે ચાલીને લેતાં કરોડો આકૃતો ટળી જાય છે. ઇશ્વરના નામનો એવો ચમત્કાર છે.

નોકર આખો મહિનો શેઠની નોકરી કરે છે ત્યારે શેઠ પગાર આપે છે; પણ આખા જગતનો શેઠ તો એવો છે કે પહેલાં પગાર આપીને પછી નોકરી ચાહે છે. જ્યારે એવો દયાળુ શેઠ આપણને મળ્યો છે ત્યારે શીકર શાની કરવી? બધાને શીકરમાંથી બચાવનાર એકલો તે છે.

૨૬ નેકા અને નીતિ તથા પરમાર્થ એ બે વસ્તુ સુખ અને આઆદીને આપનાર છે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું.

૨૭ માણસને માથે કોઈ ભારે અથવા અણુગમતું કામ આવી પડે તો હિંમત ન હારી જતાં મનમાં પરમેશ્વરનું નામ લઈ તે કામની શરૂઆત કરવી. પરમેશ્વર જરૂર મદદ કરશે.

૨૮ જ્યારે તારા મનમાં કાંઈ ધાસ્તી, શીકર કે ચિંતા ઉત્પન્ન થવાથી કાંઈપણ રસ્તો સૂઝે નહિ ત્યારે પરમેશ્વરનું નામ લઈ તેની મદદ માગ. તે મદદે જરૂર આવશે. તેથી તને શાન્તિ મળશે.

૨૯ ખરા શ્રદ્ધાળુ અને ઇશ્વર ઉપર સંપૂર્ણ ભરોંસો રાખનારને ઇશ્વર જોષ્ટી જરૂરી ચીજો પૂરી પાડે છે.

૩૦ પ્રાણીમાત્રને જીવંતીમાં એવા અનુભવ મળે છે કે માઆ વગર, તેના કુલા વગર, તેની જાણ વગર, અણુધારેલો લાભ, પૈસા ટકા અથવા બક્ષીસ મળી જાય છે. જે મળવાનું હશે તે ઇશ્વર એની મેળેજ વગર માગ્યે આપે છે. તો દરેક મનુષ્યે શા માટે ચિંતા કરવી અને બીજા મનુષ્યોને શા માટે પીડા કરવી?

૩૧ પરમેશ્વર એક મોટી નદી જેવો છે. અને તે એક સુખની

નદી છે. તેમાંથી માણસે પોતાની નેકી અને ભલામી પોતાને જોઈતું સુખ લઈ લેવું.

૩૨ જે કોઈ માણસ ખરો નેકીનો માર્ગ પકડી ખરા ભક્તિ-ભાવથી ઈશ્વરનું નામ જપે છે, તેનાં સર્વ દુઃખ તથા આપદ ટળી જાય છે.

૩૩ ઈશ્વર ઉપરનો ખરો ભરોસો રાખ્યા વગરની ભક્તિ નકામી છે. ભક્તિ વગરનો ભરોસો પણ અપંગ થઈ જાય છે. પરંતુ ભરોસો અને ભક્તિ બન્ને સાથે મળે તો તેની કિંમત છેજ નહિ-એટલે અમૂલ્ય છે.

૩૪ પરમેશ્વર એટલો બધો દયાળુ છે કે મરદાને માટે હાંકવાનું કપડું અને તેને બાળવા માટે જોઈતો અગ્નિ પૂરો પાડે છે; તો તે જીવતા જગતા માણસોને જોઈતી ચીજો પૂરી નહિ પાડે? ઈશ્વર ઉપર ભરોસો રાખો.

૩૫ અસત્યની હસ્તી નથી અને સત્યનો નાશ નથી.

૩૬ સદ્ગુણ વગર ખૂબસુરતી નકામી છે, કારણકે જરૂર, જમીન અને જીવાની સદાને માટે કોઈની પાસે રહેતાં નથી તેમ ખૂબસુરતી પણ હમેશ માટે ટકી રહેવાની નથી.

૩૭ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા વગર પવિત્રતા તથા સમાનતાનો ગુણ કેળવાનો નથી.

૩૮ કોઈનું દુઃખ જોઈને જેનું મન દ્રવિત થાય છે. તેજ દેવ છે, એમ નિશ્ચયથી માનવું.

૩૯ જીવમાત્ર આગળ વધવાનો જ પ્રયત્ન કરે છે.

૪૦ મહેમાનને ઓળખવાં એ બહુજ કઠણ છે. તેને તું ઓળખ.

૪૧ મૂર્ખ સંતતિ શા કામની? મહાપુરુષ વગર સુસંતતિ મળતી નથી એ ઓક્સ ધ્યાનમાં રાખવું.

૪૨ શીખી બાણીને જ્ઞાની બનવું એ સહેલું કામ છે. બાણીઓ તે કરી શકે છે, પણ મનના જીત્સાઓને દાબવા અને ઇન્દ્રિઓને વશ કરવી એ બાણું વિકટ કામ છે; કે જે કરવાથી માણસ પરમેશ્વરરૂપ થઈ શકે છે.

૪૩ ન્હાવાથી શરીર સ્વચ્છ બને છે, તેમજ મનના વિકારો અને વિકાસોને હાંકી ક્ષાણવાથી મન સ્વચ્છ થાય છે. જ્યાંસુધી મન સ્વચ્છ થતું નથી ત્યાંસુધી જન્મમરણના ફેરામાંથી મુક્તિ મળતી નથી.

૪૪ ઇશ્વરની ગતિ ન્યારી છે. તેની ગતિ કોઈ બાણી શકતું નથી; પણ પ્રાણીઓ પોતાની શક્તિ મુજબ ભક્તિ કર્યા કરે અને ભરોસો રાખે તો ઇશ્વરને છેવટે જાણ મળે છે.

૪૫ સાધુ, સંન્યાસીઓ અને મહાત્માઓની મોટાઇની લોકો બહુ બહુ વાતો કરે છે. પણ કોઈપણ માણસ ચાહે તો મહાત્મા બની શકે છે. તે માટે એટલું જ જરૂરનું છે કે તેને પોતાની પાંચ ઇન્દ્રિઓને વશ રાખવી જોઈએ અને પોતાના અંતઃકરણમાં રહેલા પરમેશ્વરની હાજરીથી માહિતગાર રહી રાતદિવસ તેનું ભજન કરવું, એટલું કરનાર જન્મ-મરણના ફેરામાંથી મુક્ત થાય છે.

૪૬ તનની ખૂબસુરતી કરનાં મનની ખૂબસુરતીની મજા જુદી જ છે. મનની ખૂબસુરતી તે નેકી, સચ્ચાઈ તથા ભલા વિચારો એજ છે; તે સ્વર્ગના સુખ બાણી ખેંચી જાય છે.

૪૭ સુખી બનવાનું પ્રથમ પગથીઈ :—આપણે જેટલા બને તેટલા આનંદી રહેવું. સ્વભાવ આનંદી બનાવવો એ પણ એક કલા છે. તે પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે આપણા ચારિત્ર્ય ઉપર ખાસ દેખરેખ રાખવી પડે છે. ઉત્તમ આચારવિચારવાળા, પરાક્રમી, ઉત્સાહી અને આનંદી મનુષ્યને જ

મોટો સમજવો. મનુષ્ય જેવાં આચરણ કરે છે તેવાં સુખદુઃખને મેળવે છે. મનુષ્યો મિથ્યાચિન્તાથી જ રોગવાળા, દુઃખી અને ભ્રમભિત્ત રહે છે. ભાવિ સંકટની વ્યર્થકલ્પના કરી, દુઃખી ન થવું. કોઈથી આપણને વધારે નુકસાન થાય છે. મોટો શત્રુ કોઈ છે, આશાતુષ્ણા એ વૈતરણી નહીં છે, સંતોષ એ નંદનવન છે અને શાન્તિ એ કામધેનુ છે. અખંડિત આનંદ રહે તો જ જીવનની સાર્થકતા છે.

૪૮ રાગદ્વેષને નહિ માનનાર, કનક અને કાન્તાને સર્વસ્વ નહિ માનનાર, નિંદા અને સ્તુતિ સાંભળે પણ તેનો હર્ષ કે શોક નહિ કરનાર, સમુદ્ર જેવું મન રાખનાર, અને ચંદ્રમા જેવી સૌમ્યતા રાખનાર પુરુષ પરમેશ્વરનો ખરો ભક્ત છે.

૪૯ ધર્મનો સ્થંભ ભક્તિ છે અને એ સ્થંભ ઉપર જ ધર્મ ટકી રહે છે. સ્વચ્છ અંતઃકરણ અને ખરા બાવથી ભક્તિ કરે તેને માટે સ્વર્ગનાં દ્વાર પણ ખુલ્લાં છે.

૫૦ ભગવાન બધાંની અંદર કેવી રીતે વિરાજે છે ? ભગવાન દરેકની અંદર રહેલો છે. તે બધાને દેખે છે પણ આપણે તેને દેખી શકતા નથી. ખરી ભક્તિથી ભગવાનને જોઈ શકાય છે.

૫૧ નિર્ગુણ બ્રહ્મ અને સગુણ બ્રહ્મ (શક્તિ) એ જુદાં નથી, એક જ છે.

૫૨ સાકાર અને નિરાકાર, પાણી ને યરફની માફક છે; પાણી જામીને યરફ બંધાય ત્યારે સાકાર; જ્યારે યરફ ગળીને પાણી થાય ત્યારે નિરાકાર. જેણે સાકાર રૂપ ધારણ કરેલું છે તેજ નિરાકાર છે. ભક્તની આગળ તેઓ સાકાર રૂપે પ્રગટ થઈ દર્શન આપે છે, પરંતુ ખરું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું કે સાકારનું બધું નિરાકાર છે એમ જ્ઞાની મુમુક્ષુઓ કહે છે.

૫૩ જીવ અને ભગવાનની વચ્ચેથી માયાનો પડદો જ્યાં સુધી

આથી ન ખસે ત્યાં સુધી જીવ અને ઈશ્વર એકબીજાને જોઈ શકે નહિ. જેમ આગળ રામ, વચમાં સીતાજી અને પછવાડે લક્ષ્મણજી છે તેમ આ ઠેકાણે રામને ઈશ્વર અને લક્ષ્મણને જીવ એ રીતે સમજવા, એની વચ્ચે સીતાજીની માયાનું આવરણ; માયા ખસી જાય તો જ જીવ ઈશ્વરને દેખે.

૫૪ દેહ જુદો છે અને આત્મા જુદો છે એ વાતને બુદ્ધિમાં ઉતારવી, તેનું નામ વિવેક અને વિષયનો અભાવ તેનું નામ વૈરાગ્ય.

૫૫ જેને જ્ઞાનનું અભિમાન છે તે ચર્ચામાં યુગ્માય છે. કલ્પે ભક્ત ભગવાનની કૃપા મેળવીને આ સંસારમાં જ પરમ આનંદ ભોગવે છે.

૫૬ ધર્મની વાતો કરવી ઘણી જ સહેલી છે, પણ આવરણ કરવું ઘણું કઠણ છે. બધી ચીજ એંડી થઈ ગઈ છે, પણ બ્રહ્મ વસ્તુ એવી છે કે આજ સુધી એંડી થઈ નથી. વેદ પુરાણ વગેરે બધાં શાસ્ત્ર માણસના મુખમાંથી બહાર આવ્યાં હોવાને લીધે એંડા થયાં છે, પરંતુ આજ સુધી ‘બ્રહ્મ’ શું ચીજ છે તે કોઈ મૂળથી કહી શક્યું નથી તેમ કહી પણ શકતા નથી.

૫૭ દુનિયાની મોજમઝમી ખરું સુખ મળતું નથી. ખરું સુખ તો એકબીજા સાથે ભલાઈથી વર્તવું, પરમેશ્વરનું નામ લેવું અને શાન્તિથી પોતાની જાદગી વ્યતિત કરવી એ જ છે અને તેથી જ કાયાનું કસ્યાણુ માય છે.

૫૮ ભક્તિ, ત્યાગ અને સખાવત એ ત્રણે ચીજ સ્વર્ગમાં લઈ જવા માટે છે. જીવાની દરેક કામ કરવા માટે છે; તો સારાં કામો જીવાની માંજ કરવાં. ઘડપણમાં શક્તિ જ ક્યાં રહેવાની છે કે બની શકે ?

૫૯ જેમ એક કંઠુસ માણસ રાત્રિદિન પોતાના પૈસાની તપાસ કર્યા કરે છે અને પળે પળે પૈસાની થેલી તપાસે છે તેમ માણસ-માત્રનો ફરજ છે કે રાત્રિદિન પરમેશ્વરનું નામ જપ્યા કરવું અને સારા વિચારો અમલમાં મૂકવા.

૬૦ મનનો મેલ જો ધોવાયો ના હોય તો બધી પરમેશ્વરની ભક્તિ નકામી છે. મનના વિકારો જો દૂર થયા ન હોય તો બધી પરમેશ્વરની ભક્તિ નકામી છે. માથે દીલાં ટપકાં કરવાં, હાથમાં માળા રાખવી અને ઇશ્વરનું નામ લેવું, મોંઢેથી બહુ બહુ જોગાપાળ કરવા, અને દરરોજ દેવનાં દર્શન કરવા જવું એ બધું કરવા છતાં જો મનમાં કામ, ક્રોધ અને અદેખાઈ ઈત્યાદિ વિકારોને ચાલુ રાખે-એટલે તેનો ત્યાગ કરેલો ના હોય, દુનિયાના સઘળા પ્રાણીઓ સાથે માયા મહોરખાનીથી વર્તવા ખુશી ના હોય તો તેવાની તે ખરી ભક્તિ નથી. મનના સઘળા વિકારો દૂર કરી ભક્તિ કરે તોજ કામની છે. આસ્થા વગરના મનુષ્યો સદા દુઃખી થાય છે. સખળ ધર્મ વિનાના, ઇશ્વર ઉપરના પ્રેમ વગરના અને ઇશ્વર ઉપરની શ્રદ્ધા વગરના માણસો કદી સુખી થતા નથી.

૬૧ માણસ જેમ પોતાના શરીરની સંભાળ રાખે છે, તેમજ તેણે પોતાના ધર્મની સંભાળ રાખવી જોઈએ. મનમાં ખરાબ વિચારો આવે કે તેને તરતજ દાખી દઇને નીતિભક્તિના વિચાર કરવાથી અથવા પરમેશ્વરનું નામ જપવાથી અને સારા કામમાં જોડાવાથી ભટકતા મનને કાનુમાં રાખી શકાય છે.

૬૨ મોજમઝા કરવાની આવી કે માણસ ઝટ ઉડીને ઉભો થાય છે; પણ સારાં કામ કરવાનાં હોય તો આનાકાની કરે છે. હમણાં નહિ, પછીથી; આવી રીતે આખી જીંદગી નકામી જાય છે અને તેથી દુનિયામાં લીધેલો ફેરો ફોગટ જાય છે.

૬૩ જો તમે જીવને વશ કરો તો તમારું મન-શરીર અનાયાસે વશ થઈ જશે.

૬૪ સત્સંગમાં સંસારની તમામ ઉન્નતિ કરવાની વાતોનો સમાવેશ થાય છે. પ્રાણ ત્યાગ કરવો, સાદો, પણ ખરાબ સોખમત કરવી નકામી છે. જેના અંતઃકરણમાં ખરાબ વિચારો થાય છે તેણે એકાન્ત-સેવન ન કરતાં સારા માણસના સંગમાં રહેવું.

૬૫ ધર્મગ્રંથ, નીતિગ્રંથ તથા ચારિત્ર્યગ્રંથ વાંચવા, કે જેથી જ્ઞાન મળે. એ પણ સત્સંગ છે. પુસ્તક એ પણ આપણો સાહે સાથી છે.

૬૬ મનોબળરૂપી કલ્પવૃક્ષની નીચે બેઠેલો માણસ જો મેવા માગે તો મેવા મળે અને માટી માગે તો માટી મળે. ઇશ્વર કલ્પવૃક્ષ છે અને તે દરેકના અંતરમાં રહે છે.

નરકમાં જવા માટે ત્રણ દ્વાર છે: ક્રામ, ક્રોધ અને લોભ.

૬૭ જોઈને પગ મૂકવો, વસ્ત્રથી ગાળી જળ પીવું, સત્યમય વાણી બોલવી અને મનથી શુદ્ધ કરી મુખમાંથી વાણી બહાર કાઢવી.

૬૮ પ્રત્યેક મનુષ્યે સર્વ જાતિ ઉપર પ્રેમ રાખી સદૈવ સર્વ લોકના કલ્યાણ માટે શ્રમ કરવો એ જ આર્યસંસ્કૃતિનો પરમ ધર્મ છે.

૬૯ સમુદ્ર તરવા માટે જેવી રીતે નાવ જોઈએ, તેવી રીતે સંસારસાગર તરવા માટે બ્રહ્મચર્યની જરૂર છે.

૭૦ અપ્રિય લાગે તેવું હોય તો પણ સાચું બોલવું; મીઠું લાગતું જુદાજુદા સોમલ જેવું છે.

૭૧ આસપાસના સર્વ સુખી થાય એમ વર્તવું ખરું; પણ નીતિથી ઘન કરો અને નીતિથી ધર્મ કરો.

૭૨ આ જગતમાં પ્રત્યેક મનુષ્ય પોતાને સુખ શી રીતે મળે અથવા મળેલા સુખની શી રીતે વૃદ્ધિ થાય એ વિચારથી શ્રમ કરે છે; પણ બધાના સુખમાં પોતાનું સુખ છે એમ માનીને શ્રમ કરે તે પરમેશ્વરને બધારે વહાલો છે.

૭૩ પોતાનો બધો વખત સત્કાર્યમાં, જગતની સેવામાં અને પોતાના ન્યાયી કાર્યમાં ગાળો.

૭૪ દરેક ધર્મગુરુની ફરજ છે કે “ સુખ અને દુઃખ મિશ્રિત છે, એવી બુદ્ધિની શુદ્ધિ થવી એ જ સુધારણાનું લક્ષણ છે.” આ વાક્યને જગતના જીત્તાસુ પુરૂષોના અંતરમાં ઉતારવું.

૭૫ મન જે પ્રમાણે સુશિક્ષિત હોય તે પ્રમાણે સારોખોટો નિર્ણય કરે છે; માટે મનની સુધારણા સાર દરેક માણસે શ્રમ લેવો જોઈએ.

૭૬ જેના ચિત્તની પૂર્ણ શુદ્ધિ આચરણથી સદૈવ વ્યક્ત થાય છે તેને જ ખરું જ્ઞાન મળે છે.

૭૭ **ईदम् अमुक देवतायै नमः** એમ કહી અગ્નિમાં હોમ-વાથી યજ્ઞ થાય છે એમ નથી. પ્રત્યક્ષ પશુ મારવા કરતાં પ્રત્યેકના શરીરમાં, કામ, ક્રોધાદિક પશુરૂપિ છે તેનો સામ્યબુદ્ધિરૂપ સંયમાગ્નિમાં હોમ કરવો એ યજ્ઞ અધિક શ્રેય કરે છે. જેમાં આપણો કંઠપિણ સ્વાર્થ નથી એવાં કર્મ શુદ્ધ બુદ્ધિથી કરીએ એ પણ યજ્ઞ છે.

૭૮ જ્ઞાનથી પોતાની બુદ્ધિ નિર્વિષમ, ભૂતમાત્ર તરફ નિર્વેર અને સમ રાખવી અને પોતાને તે સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય એટલે સામાન્ય અજ્ઞાની ભોક્ષને કંટાળો ન આપતાં અને કર્મ ત્યજી સંન્યાસ લઈ લોકની બુદ્ધિમાં બગાડો ન કરતાં (સમાજમાં ઉપદેશ ન કરે, સમાજને સારે માર્ગે ચલાવવા પ્રયત્ન કરે તેવા સંન્યાસી માટે ઉપરનું વાક્ય છે.) જેને જે યોગ્ય

હોય તેને તે ઉપદેશ કરી દેશકાળની પરિસ્થિતિ મુજબ નિષ્કામ કર્તવ્ય આપ-
રણથી અધિકાર પ્રમાણે સદ્વર્તનનો ધડો આપી ધીમે ધીમે બની શકે
તેટલી શાન્તિથી પણ ઉત્સાહની સાથે સર્વેને ઉન્નતિને માર્ગે વાળવા, એ ચાની
પુરૂષોનો ખરો ધર્મ છે. વખતોવખત ભગવાન અવતાર લઈ જે કામ કરે
છે તે આ જ છે. ચાનીપુરૂષો તે લાખસો લઈ ફળ તરફ નજર ન નાખતાં
આ જગતમાં મોતાનું જે કર્તવ્ય હોય તે સુદ્ધ એટલે નિષ્કામ બુદ્ધિથી
હમેશાં યથાશક્તિ કરતા રહેવું જોઈએ, એટલું જ નહિ પણ તેમાં મરણ
થાય તો પણ મોટા આનંદની સાથે વધાવી લેવું જોઈએ.

૭૭ યુવાન, ઉત્સાહી, બળવાન અને બુદ્ધિશાળીની જ ધર્મકાય
માટે જરૂર છે.

૮૦ ઈશ્વરનું નામ લેવાને સમય કે સ્થાન, પવિત્રતા કે અપવિત્રતા
કશાનો વિચાર કરવાની જરૂર નથી.

૮૧ સાધારણ માણસને મન પૂજા, દર્શન, બહારનો પવિત્રતા,
બાધાઓ, માનતાઓ, કથાઓ એનું નામ સનાતન ધર્મ; પણ એટલાથી
કંઈ પરમેશ્વર ભાળવાઈ જાય તેમ નથી.

૮૨ સંયમ અને મર્યાદા ફરજનો પાયો છે.

૮૩ સ્વાર્થ માટે, પરમાર્થ માટે અથવા મસ્કરીમાં જે પુરૂષો
અસત્ય બોલતા નથી તેઓ જ સ્વર્ગે જાય છે.

૮૪ દેશ, આબરૂ, ટેક, બીરદ અને સત્ત્વ માટે દેહનો ત્યાગ
કરવો પડે તો પણ શીકર નહિ.

૮૫ ગુરૂદેવ પૂજ્ય ખરા પણ તેમણે નીતિ પાળવી જ જોઈએ.

૮૬ લોકસંમત ચાની પુરૂષોના કામ પૈકીનું એક મહત્વનું કામ

છે; લોકને અજ્ઞાન રાખવા માટે નથી. ઉત્તમ દાખલો એસાડી તેમને સુધારવા માટે જ્ઞાની પુરૂષે કર્મ કરવાં જ જોઈએ.

૮૭ રાગ અને દ્રોપ બ્યારે નહ થશે ત્યારે જ બ્રહ્મરૂપી સ્વરાગ્ય તુરત હાથમાં આવશે.

૮૮ ઈચ્છાશક્તિ રોકવી. જેમકે કોઈ છુપી વાત હોય તે વાત સ્ત્રીને કે કોઈ મિત્રને ન કહેવી, પણ મગજમાં રાખવી, તો લોકમાં પ્રિય થવાય.

૮૯ ધીનું ફરી માખણ કે દુધ ન થાય એવી જ રીતે મોક્ષ થયા પછી પુનર્જન્મ થતો નથી.

૯૦ ગાયનું દુધ મિષ્ટ અને પવિત્ર હોય છે, છતાં બગાઈ તેનો ત્યાગ કરી રક્તાનું સેવન કરે છે; તેમ અજ્ઞાની પુરૂષ આત્મજ્ઞાનરૂપી દુધ મૂકી જન્મમરણ થાય એવી નીતિ અપત્યાર કરે છે.

૯૧ પ્રથમ મનુષ્યજાતિનું ખંડન નહિ પણ મંડન, ક્ષાને બાગો નહિ અને તોડો નહિ. ખંડનાત્મક કાર્ય નહિ પણ રચનાત્મક કાર્ય કરો, તમારાથી બની શકે તો સહાયકતા યાઓ, નહિ તો શાન્તિથી વ્યાધા ડિબા રહો.

૯૨ હરિહરમાં હું તું એક ને શા માટે બહાર ભયકાય;
ખોટી આબરૂ ને માન આપીને શાને દેવાળો થાય ?



સુખી થવાનો ઉપાય

૧ પરમેશ્વર સર્વની બલાધ તપાસે છે. ગરીબ લાચારોને મદદ કરનારને અને દુઃખી હર્ષિઓને રાહત આપનારા માણસો તરફ તે મીઠી નજરે જુએ છે અને પહેલી તકે તેઓની બલાધની બદલો આપે છે.

૨ દુઃખ અને આફત પરમેશ્વર પોતે દૂર કરી નાખતો નથી; પણ દૂર કરવાનું બળ આપણને બક્ષે છે.

૩ મીઠા અને દયા અને દીક્ષસોજના એક શબ્દની અસર કાંઈ અજ્ઞ અમત્કારી થઈ પડે છે, તેથી દુઃખમાં પડેલા માણસને પાછું ઉઠાવી શકાય છે. કદા દુઃસ્મનને પણ ખરી દોસ્તીમાં લાવી શકાય છે.

૪ પૈસાની સખાવત કાંઈ સઘળાઓજ કરી શકતા નથી, પણ પૈસા વગરના આસામીઓ જો આહે તો ગરીબ લાચારોને, પૈસાને બદલે દીક્ષસોજની એક નજર અને દીલાસાના બે બોલ, એ સખાવત કરી શકે છે. તેથી ઘણા દુઃખી જીવોને રાહત મળે છે.

૫ જો માણસ બીજાઓને દુઃખી અને હેરાન કરે છે તે પોતે તેઓના કરતાં બેવડો દુઃખી થાય છે.

૬ માણસ ઉપર આવી પડતું દુઃખ યા આફત તે માણસની શક્તિની બહાર હોતું નથી, પણ તે દુઃખ માણસ સહન કરી શકે તેટલી શક્તિને અનુસરીને જ હોય છે.

૭ તમારી હાલત મુશ્કેલીભરી હોય તો ખાત્રીથી માનજો કે વૃદ્ધિના માર્ગમાં આગળ વધવા માટે, તમને એ મુશ્કેલીની જરૂર છે. એ

મુશ્કેલી જ તમારા બળને આગળ લાવશે, અને એ બળ બધી મુશ્કેલી-ઓને મારી હઠાવશે. એ રીતે તમારી મુશ્કેલી તમોને લાભદાયક થઈ પડશે.

૮ માણસમાત્ર જે દુઃખ દર્દી ભોગવે છે, તે સધળાં પરમેશ્વર જીએ છે. કરણીનાં ફળ તરીકે અથવા વૃદ્ધિના માર્ગમાં આગળ લાવવા માટેજ એ દુઃખો તેને વેઠવાં પડે છે, નહિ ખમાય તેવાં તે હોતાં નથી. માણસે ખાત્રી રાખવી કે એવાં દુઃખો લાંબી મુદત સુધી લાંબાતાં નથી.

૯ દુઃખી દર્દી તથા ગરીબ લાચાર પ્રાણી તરફ દયાનો હાથ લાંબાવો, જ્યાં એવી દયા હોય છે ત્યાં પરમેશ્વરની શાન્તિ પણ વ્યાપી રહેલી હોય છે. પરમેશ્વર તેના ઉપર સદાને માટે પ્રસન્ન રહે છે.

૧૦ ગરીબાઈનો સદ્ગુણ હિંમત અને ધીરજ છે. તેનો અર્થ એવો છે કે ગરીબાઈ અને લાચારીના વખતમાં માણસ હિંમત હારે તો તેથી તે દુઃખમાં વધારો કરે છે. કે જેથી માણસ વધારે હેરાન થાય છે. જો હિંમત રાખીને પડતાં દુઃખો સહન કરે અને જરૂરી શાન્તિથી ધલાવ કરે તો જીવને ઘણો જ આરામ મળે છે.

૧૧ જે બનવાનું છે તે તો બનવાનું જ છે, ગમે તેમ કરો પણ બનવાનું કંઈ અટકતું નથી; એવીજ રીતે વખત તમારી રાહ જોવા અટકવાનો નથી. માની લેવાનું જ કે કરેલા કર્મનો બદલો ભોગવ્યા શિવાય છૂટકો જ નથી. તેથીજ માણસના ઉપર દુઃખ ને આક્રમિત પરમેશ્વરની ઇચ્છાથી આવે છે તેમ તે દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ પણ ઇશ્વરજ પૂરી પાડે છે—એવો તે દયાળુ છે. માણસ ઉપર કોઈપણ દુઃખ એવું આવી પડતું નથી કે જે તે સહન કરી ન શકે. દરરોજ પોતાની નીતિવડે જ શાન્તિથી નિયમિત કામ કરવું એ વધારે યોગ્ય છે.

૧૨ અત્યારે હિંદુસ્તાન દુઃખી દેશ છે. ઘણાય લોક જૂખથી મરી જાય છે. કેટલાય વસ્ત્ર વગર યાદથી મરણને શરણ થાય છે. ત્યારે આપણે

તેમને મદદ કરવા માટે રેડિયો દરરોજ ચલાવવો જોઈએ. શુદ્ધ સ્વદેશીમાં રહેવું જોઈએ અને તેઓને રાજી મળે એવું આપણું વર્તન હોવું જોઈએ. તેમને સમજાવી રેડિયો કાંતતા કરવા જોઈએ.

૧૩ કોઈ માણસના દુઃખથી દાઝીને અને તે બહું કામ સમજીને, પોતાનો ભોગ આપવો તેજ ખરો આત્મભોગ છે. તેના તરફ સાચા પ્રેમને ખાતર આપણો પોતાનો લાભ જતો કરવો તેમાં નવાઈ નથી.

૧૪ નખળા મનનો માણસ દુઃખ અને આકૃત સામે ટકી શકતો નથી. દુઃખ પડતાં તે ગભરાઈ જાય છે ને મોટી હોલત મળતાં અને સુખ મળતાં ગાંડો થઈ જાય છે, માટે મન મક્કમ રાખી આ જીવનનૌકા ચલાવવી જોઈએ.

૧૫ જેમ દિવસની પાછળ રાત્રી, તેમ સુખની પાછળ દુઃખ આવે છે. તેટલા માટે માણસે સુખ મળતાં હરખાવું નહિ અને દુઃખ આવતાં મુઝવું નહિ.

૧૬ આ દુનિયા દુઃખી છે. લક્ષાધિપતિ પણ સુખી નથી. સુખ મનથી જ માની લેવાનું છે. બાળકો જન્મતાં જ રડવા લાગે છે; કેમકે ‘હું આ જન્મણમાં ક્યાં આવી પડ્યો’ એમ એને લાગે છે.

૧૭ જે માણસ સુખ તથા દુઃખના બન્ને પ્રસંગે પોતાના મગજનું સમતોલપણ જાળવી રાખીને, દુનિયામાં પોતાની ફરજો બજાવે છે, તેજ ખરો હડાપણવાળો જાણવો. સખખ દુનિયામાં સુખ અને દુઃખ સર્વે માણસ માટે સરખી રીતે સરજાએલું છે. તેમાંથી પસાર થયા સિવાય કંઈ છુટકો જ નથી.

૧૮ (૧) દુઃખ એ શું છે? જન્મ એ દુઃખ છે, વૃદ્ધાવસ્થા એ દુઃખ છે, અપ્રિય લોકો સાથે સમામમ એ દુઃખ છે, પ્રિયજનનો વિયોગ

એ દુઃખ છે, ઇચ્છેલી વસ્તુ ન મળવી એ દુઃખ છે. (૨) દુઃખનું કારણ શું? તૃષ્ણા એ એક જન્મથી બીજા જન્મ સુધી માણસને દોરી લઈ જાય છે. કામશક્તિ અને આશા અમુક પ્રસંગે તૃપ્તિ મેળવે છે. સુખોની અભિલાષા, અસ્તિત્વની તૃષ્ણા, અને નાશ અથવા વિનાશ નહિ થવાના મનોરથ એ દુઃખનું મૂળ છે. (૩) દુઃખનો અંત અથવા નાશ, ઇચ્છના પૂર્ણ નાશથી તૃષ્ણાનો અંત. તેનો ત્યાગ, તેને હાંકી કહાડવું, તેનાથી દૂર રહેવું અને તેને સ્થાન ન આપવું એજ સુખનું સાધન છે. (૪) દુઃખનો અંત કેમ આણવો? પવિત્ર પંથથી; જેમકે ખરૂં જ્ઞાન, યોગ્ય વિચાર, યોગ્ય વાણી, યોગ્ય કાર્ય, યોગ્ય જીવન, યોગ્ય પ્રયત્ન, સાવધાનપણું અને આત્માની એકાગ્રતા.

૧૯ રાગ, મહારાગ, પાદશાહ અને કરોડાધિપતિ એ પૈકી દુનિયામાં કોઈનો પણ તોટા નથી. તેઓ કરોડો રૂપિયાના ધણી છે, છતાં તેઓનામાંથી ખરેખરા સુખી કોણ છે? કોઈજ નહિ. કોઈને ફરજનું દુઃખ, તો કોઈને દેહનું દુઃખ, કોઈના કુટુંબમાં કલેશ તો કોઈને દુસ્મનનો ત્રાસ, કોઈને જરા પણ શાન્તિ ના મળતી હોય; એ પ્રમાણે આખી દુનિયામાં આલી રહ્યું છે. ખરો સુખી તો કોઈજ નથી.

૨૦ આ દુનિયામાં ખરો સુખી કોણ છે તેની શોધ કરવી ફાગટ છે. ખરો સુખી કોઈને મળ્યો નથી અને મળવાનો નથી. જો કોઈને સુખી જોઈને આપણે તેની પાસે જઈએ તો આપણું દુઃખ સાંભળતા અગાઉ તે પહેલાં જ પોતાનું દુઃખ રડવા બેસવાનો, એવી આખી દુનિયાની ઘટમાળ છે.

૨૧ માણસમાત્ર એટલો અધીરો અને બેવિશ્વાસુ છે કે, તેને માથે સર્વશક્તિમાન પરમેશ્વરનો હાથો હોવા છતાં તે રાત્રિ-દિવસ શીકર ચિન્તા કરે છે. માણસો માટે ખરી ચિન્તા કરનારો તો ઇલા

છે. માટે એ મનુષ્યો! શા માટે ચિન્તા કરવી? દરેકની ચિન્તા ટાળશે અને સર્વશક્તિમાન પ્રભુ જરૂર એ શીકર ચિન્તા ટાળશે.

૨૨ આપણે સારાં કામ કરવાને ધણીજ ચીવટ રાખ્યા કરીએ, છતાં પણ જે કદાચ અજાણે ખરાબ કામ થઈ જાય તો તેને માટે ચિન્તા ના કરતાં ફરી તેવું કામ ન થાય એવી ચીવટ રાખી સારાં કામ કંઈ પણ લાભની ઈચ્છા વગર કરવાં-એટલે કે આપણી જીંદગી આનંદ-મય, શાન્તિમય, ચિન્તા વગરની બનાવવી જોઈએ. ગમે તેટલાં સંકટો આવે તો પણ આનંદમય રહેવું જોઈએ.

૨૩ દરેક જણે એકબીજા સાથે માયા મહેરબાનીથી વર્તવું. દુનિયામાં દરેક સુખી બને એવું આપણું આચરણ હોવું જોઈએ; દુઃખથી કંટાળી ગએલાઓને આશ્વાસન આપવું અને માયા મહોબતથી તેમની સાથે વર્તવું એ પણ એક જાતની સખાવત છે.

૨૪ જે માણસ બીજાને સુખી કરવામાં જ પોતાનું સુખ માને છે, તેના જેવો બીજો કોઈ સુખી નથી.

૨૫ સુખી બનવા માટે દીલ સાફ રાખવું જોઈએ. જેના દીલમાં કપટ, અંતરમાં અદેખાઈ અને અવિશ્વાસ છે તથા જેઓ બીજાઓની ચઢતી જોઈ શકતા નથી તેઓ કદી પણ સુખી થઈ શકતા નથી. દીલમાં જે સંતોષ હોય તો અંતરમાં શાન્તિ સાથે ખુશાલી વ્યાપી રહે છે. અંતઃકરણની શાન્તિ સાથે ખુશાલી વ્યાપી રહે છે. અંતઃકરણની શાન્તિ એજ ખરું સુખ છે. એકલપેટા સ્વાર્થીઓ સુખ મેળવવા ધણાય પ્રયત્નો કરે છે, પરંતુ સુખ એઓને ઘેર વાસો કરતું નથી.

૨૬ જે માણસ શીકર ચિન્તામાંથી મુક્ત થવા માગતો હોય તેને માટે એક જ રામબાણુ ધસાળ છે. તે એ કે પરમેશ્વર ઉપર

સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીને તેની દયા ઉપર પોતાને છોડી દેવો. પોતાનું તન, મન, ધન, દુઃખ, ચિન્તા અને શીકર જે કંઈ હોય તે સઘળું તેને સોંપી દઈને દયા અને ભરોસો મૂકીને તે પછી નિરાંતે બેસવું. આ પ્રમાણે અમલ કરનારની સઘળી શીકર ચિન્તા થોડા જ વખતમાં દૂર થાય છે. મુશ્કેલી દૂર કરવાના નહિ ધારેલા ધલાળે કોઈ અજળ જેવી રીતે તેની નજર સામે રજુ થાય છે.

૨૭ દુઃખ આવી પડે તે માટે સંતાપ ન કરવો. સંતાપ કરવાને બદલે પરમેશ્વરનો ઉપકાર માનવો.

૨૮ માણસ ઉપર જે કોઈ પણ સંકટ અથવા દુઃખ આવી પડે છે તો તે હંમેશા ટકી શકતું નથી. દુઃખનો વખત પૂરો થયા બાદ સુખ અને શાન્તિ મળવાં જ જોઈએ. માટે દુઃખી સ્થિતિ વખતે ધીરજથી તે સહન કરવું.



અહમ્યય

૧ અહમ્યય પાળતાં સૃષ્ટિ બંધ પડી જાય એવું કેટલાક ભાઈઓનું માનવું છે, પણ આપણે તેની સાથે કરી સંબંધ નથી; કારણકે આપણે ઈશ્વર નથી, જેણે દુનિયા રચી છે તે પોતપોતાનું સંભાળી લેશે, બીજાઓ અહમ્યય પાળે કે ન પાળે એવું આપણે વિચારવું જ ન જોઈએ. આપણે આપણાં કામ કરતાં અને અનેક જાતના ધંધાઓમાં ભળતાં વિચારતા નથી કે બધા જ મારા જેવા ધંધાઓમાં પરોવાય તો શું થાય.

૨ અહમ્યય પાળતાં પૃથ્વી બંધ પડી જાય એ સવાલ કાળે કરીને સ્ત્રી તેમજ પુરૂષને મળી જશે.

૩ અહમ્યય ન પાળવાથી થતી હાની-અનેક જાતના રોગ કે જેવા પ્રમેહ, ઉપદંશ અને કબજિયાત થાય છે, બાળહત્યા તથા કન્નેડાં અને બાળલગ્ન ઇત્યાદિ અપસંદગીના સમાગમથી પ્રજા દુર્બળ બને છે.

૪ અહમ્યય પણ ખુશીનું હોવું જોઈએ, જોરજબરીથી નહિ. જર, જમીન અને જોડ એ ત્રણે કજીઆનાં ધર છે અને તેમાં પ્રથમપદે સ્ત્રી કજીયાનું ધર છે. (પતિપત્નીને રનેહ ન હોય તો જ આવું બને છે.)

૫ વિવાહનો અર્થ બન્નેએ પોતાના પ્રેમને નિર્મળ કરી ઈશ્વર-પ્રેમ અનુભવવાનો છે.

૬ પ્રજોત્પત્તિ એ સ્વાભાવિક ક્રિયા છે ખરી, પણ તેની મર્યાદાનું પાલન થતું નથી. તેથી સ્ત્રીજાતિ ભયભીત રહે છે. મર્યાદાઓ તો સ્પષ્ટ જ છે.

સ્ત્રીજાતિ ભયભિત રહેવાથી તેની પ્રજા નામદં અને વ્યાધિવાળી બને છે.

૭ બ્રહ્મચર્યની આવશ્યકતાનાં પુસ્તકો વાંચવાં અને મનન કરવું કે સંયમ એ અધરી વસ્તુ નથી.

૮ ધીમેધીમે ઇન્દ્રિયનિગ્રહ આદરવાની ટેવ રાખવાથી શરીર કેવું થાય છે તે જુઓ.

૯ આત્મદર્શન વિના વિકારોનો સર્વથા નાશ નથી. જેણે સ્વાર્થને જીત્યો નથી તે વિષયને જીતી શકતો નથી. માત્ર શરીરપોષણને માટે જ ખાવું જોઈએ; સ્વાદને માટે નહિ જ. ખાવાને માટે જીવવાને બદલે જીવવાને માટે ખાવાનું છે એમ સમજવું જોઈએ.

૧૦ શરીર અને મનને દરરોજ સારા કાર્યમાં રોકેલાં રાખવાં જોઈએ. ગરમ વસાણાનો ત્યાગ કરવો આવશ્યક છે. સંયમી જીવન ગાળવાથી જ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકારો.

૧૧. રાત્રે વહેલા સૂઈ વહેલા ઉઠવું, ખરાબ સાહિત્ય ન વાંચવું, તમાસા ન જોવા અને રોજ પ્રભુપ્રાર્થના કરવી જોઈએ.

૧૨ સ્વપ્નદોષ થઈ જાય તો ગભરાઈ ન જતાં હૈં પાણીએ શસકત માણસે નાહિ નાખવું એ યોગ્ય છે. જે માણસને અમુક સંજોગોમાં રસ્તા ઉપર થુંકવાની છૂટ ન હોય તો તેને તેના વીર્યને જ્યાં ત્યાં વાપરવાની શી રીતે છૂટ હોઈ શકે.

૧૩ વિષયેચ્છા એવી છે કે બુદ્ધિ અને સંકલ્પશક્તિ બંનેના અંકુશને એ અધીન છે. એનો જેટલો સંયમ કરવો હોય એ સ્વેચ્છાએ થઈ શકે છે.

૧૪ પરસ્પ્રાં એટલે એકબીજાની સાથે ગમે તેમ વર્તવાનો હક્ક મળી જાય છે એ વાત બીનપાયાદાર છે અને એકબીજાની સાથે ભેગાં થતાં પણ ભોગ ભોગવવાનો હક્ક મળતો નથી.

૧૫ સંયમ વિવાહિત જીવનમાં પ્રવેશ ન કરે તો વિવાહિત જીવનનો હેતુજ નષ્ટ થાય છે. વિવાહ એ વ્યભિચાર અટકાવવાની દવા છે, દવા તો સારી છે પણ જલદ છે; એટલે વિવેક વિના વપરાય તો નખખોદ વાળે. વિવાહની પ્રથાને જેટલે અંશે મનુષ્યો માન આપે છે તેટલે અંશે સ્ત્રી કળ્યાણું ધરે થતાં અટકે છે.

૧૬ ખોરાક, રમતગમત, સાહિત્ય અને બીજાં અનેક કામો એવી રીતનાં હોય છે કે વિકાર તેની મેળેજ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે આચાર-વિચાર અને વહેવારના કાર્યમાં નિયમિત થવું. માફકસર ખોરાક લેતાં શીખો. મીઠી ભુખ રાખીને ઉઠો. શરીર અને મન સ્વચ્છ વ્યવસાયમાં રોકાયલાં રહેવાં જોઈએ. ઉપવાસી માણસોના વિષયો પાછા વળે છે પણ રસ રહી જાય છે; બ્યારે તે પ્રભુને નીરખે છે ત્યારે રસ પણ પાછા વળે છે. તેથી પરમાત્માને ઓળખવાની ઈચ્છા પણ રહેવી જોઈએ. સંયમ અને ધર્મનિષ્ઠ જીવન સંપૂર્ણ અલ્પચર્ય સાધવાને માટે પૂરતું છે.

૧૭ વિષયવૃત્તિને સંતોષવી એ અધમ પ્રકારનો આનંદ છે. જે વિષયઈંદ્રિ ઉપર સંયમ રાખવાની ઈચ્છા હોય તો પ્રથમ બધી ઇંદ્રિયો ઉપર સંયમ રાખવાની ભાવના હોવી જોઈએ.

૧૮ કાન, નાક, આંખ, જીભ. પગ અને હાથને છુટા દોર મૂકી દઈએ તો મુખ્ય ઇંદ્રિયને વશમાં રાખવી અશક્ય નીવડશે.

૧૯ એકપણ પાપની અને કુદરતના એકે કાયદાના ભંગની સજા થયા વિના રહેતી નથી. આત્મસંયમ એજ જન્મની ગર્યાદ સાચવવાનો એક જ સીધો અમૂક ધોરી માર્ગ છે.

૨૦ ગર્ભાધાન-નિરોધક સાધનોથી પ્રજોત્પત્તિ રોકવી એતો પ્રજનો આત્મધાત છે. ઉતાવળ એટલે બગાડ.

૨૧ પરગાતિનું ભોજન કે વેવીશાળ ન થાય તો વ્યભિચાર તો કેમ જ થઈ શકે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ.

૨૨ જે સંયમને બીજાની સંમતિની જરૂર હોય તે સંયમ ટકી ન શકે. સંયમને જરૂર ફક્ત અંતરનાદની હોય છે. સંયમનું બળ ફક્ત હૃદયના બળ ઉપર આધાર રાખે છે અને જે સંયમ પ્રેમમય અને જ્ઞાનમય હોય છે, તેનો છાપ આસપાસના વાતાવરણ ઉપર પડ્યા સિવાય રહેતી નથી અને છેવટે વિરોધ કરનારા પણ અનુકૂળ થાય છે.

૨૩ ઉપર પ્રમાણે પતિપત્ની વિશે પણ છે. જો તે એકમેકનો નાદ કરીને બેસી રહે તો કંઈપણ બની શકે નહિ.

૨૪ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનાર પોતે વિકારમાંથી છુટેલો નહિ હોવાથી તેનો પ્રભાવ પત્ની ઉપર પાડી શકાતો નથી.

૨૫ વિષયભોગ સર્વ રોગનું મૂળ છે; કારણ કે સ્ત્રીઓના જ્ઞાન-તંતુઓ અતિશય નબળા પડી જાય છે. તેને અકાળે ઘડપણ આવી જાય છે. શરીર રોગનું ઘર બની જાય છે, સ્વભાવ ચીડીઓ અને ઉત્પાતિયો થઈ જાય છે અને જે બાળકો થાય છે તેની તે પૂરતી કાળજી રાખવાને અશક્ત બને છે. ગરીબવર્ગમાં એટલાં બાળકો ઉત્પન્ન થાય છે કે તેમને પુરૂં પોષણ આપવું અને માવજત કરવી અશક્ય થઈ પડે છે. આવા બાળકો રોગી નીવડે છે, મોટા થયા બાદ તેઓ ગુનેગારો બને છે.

૨૬ નિરંકુશ વિષયભોગને લીધે પ્રજોત્પત્તિ અટકાવવાનાં અને ગર્ભપાતનાં સાધનોનો ઉપયોગ થાય છે. આ સાધનથી પ્રજા રોગિષ્ઠ, અનીતિમાન અને બ્રહ્મ થઈ આખરે વિનાશને પથે જાય છે.

૨૭ અતિશય સંભોગને લીધે પુરૂષનું પુરૂષાતન નષ્ટ થાય છે. તે કામ કરીને પોતાનો નિર્વાહ કરવાને અશક્ત થાય છે અને અનેક રોગને ભોગે ક્રોધે મરણને શરણુ થાય છે. અતિશય સંભોગને લીધે પુરૂષ ને સ્ત્રીમાં એક પ્રકારની હતાશતા આવી જાય છે.

૨૮ સગર્ભાવસ્થામાં જે સ્ત્રી વિષયભોગનું સાધન થઈ પડે છે, તેનાં પરિણામ પ્રજના ભાવીની નજરે ધણું જ બચકર છે. તે માણસને પશુ કરતાં હીન બનાવે છે.

૨૯ સગર્ભાવસ્થામાં સંભોગ એ નરકની ખાણ છે. સગર્ભાવસ્થામાં સંભોગના પરિણામે બાળકોમાં ગાંડપણ સુધીની ખોડ આવી જાય છે અથવા આવવાનો સંભવ છે. સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રી સંભોગ ઈચ્છતી નથી તેથી સંભોગના પરિણામે તેને પારાવાર દુઃખ થાય છે.

૩૦ સ્ત્રીને પ્રજોત્પત્તિની ઈચ્છા હોય, શિવાય પુરૂષને તેના પતિ હોવાને લીધે તેને સ્પર્શ કરવાનો અધિકાર મળતો નથી. વિવાહસંબંધમાં જોડાયેલી સ્ત્રીએક જ ઓરડામાં પતિ સાથે સુવાને બંધાએલી નથી. એટલું જ નહિ પણ કેવળ પ્રજોત્પત્તિના હેતુ શિવાય એવી રીતે સુવું એ ગુનો છે. આવી રીતના નિયમોનું જો પાલન થાય તો સ્ત્રીપુરૂષને જનકત્યાણ કરવા માટેના માર્ગ મોકળા થશે.

૩૧ સામાન્ય રીતે પુરૂષોમાં આહારની ઈચ્છા સિવાય બે કામના રહેલી છે. એક કામના સુંદર સ્ત્રી સાથે વિષયભોગ ભોગવવાની અને બીજી કામના પુરૂષાર્થની-એટલે ધર્મ, અર્થ અને મોક્ષની; બન્નેનો પરસ્પર સંબંધ છે.

૩૨ ધણો વખત ગર્ભાધાન અટકવાને લીધે સ્ત્રીની વિષયેચ્છા પ્રબળ બનતી જાય છે. ધણીવાર વીર્ય અટકાવવાને માટે અનેક શુદ્ધ સાધનોનો ઉપયોગ થાય છે. પરિણામે સ્ત્રી-પુરૂષને ઐક્યમીનની ઉપર તીરસ્કાર ઉપજે

છે. આવાં કૃત્રિમ સાધનોથી સ્ત્રીઓ વેશ્યાઓ અને અવળઅડીઓ અને છે અને પુરૂષો નપુંસક-હીજડાઓ અને છે.

૩૩ ઘણાં વર્ષ સુધી વિષયભોગ ન કરવાથી કશી હાની થતી નથી પણ પારાવાર લાભ થાય છે. દરેક પુરૂષાર્થી માણસ ગાણે અર્જુણે પણ આ મૂત્રનું પાલન કરે છે. વિષયની કામના તૃપ્ત કરવામાં વપરાતી શક્તિ પુરૂષાર્થસિદ્ધિમાં સહેજે વાળી શકાય. જેટલો શક્તિનો સંચય તેટલી વધારે સિદ્ધિ. સ્ત્રીઓ સાવધાન થઈ સમજે કે પોતે પુરૂષોના વિષયભોગનું સાધન નથી, એવો દૃઢ નિશ્ચય કરવો જોઈએ. પુરૂષ કમાઈને તેમને ખવડાવે તેટલા માટે આટલો ઉત્પાત શો? તે ઘર ચલાવે, બાળકોને કેળવે. બાળકોને પાળે, ઘરમાં પ્રસન્નતા ભરી મૂકે, ઘરમાં પતિ અને બાળકોને ચેતનવંતાં કરી મૂકે, અને પોતાનાં ઉગતાં બાળકે બાલિકાઓને ચેતનવંતાં કરી મૂકે અને તેમને સીધે રસ્તે રાખે, આથી વિશેષ સ્ત્રીઓનું શું કર્તવ્ય હોઈ શકે?

૩૪ હસ્તમૈથુનથી પારાવાર નુકસાન થાય છે. કારણકે સર્વ રોગનું મૂળ વિર્યનાશ છે અને હસ્તમૈથુનથી વિર્યનાશ કરવો એ કુદરતી નિયમની વિરૂદ્ધ છે, તેથી વધારે નુકસાનકારક છે. તમે બરાબર સમજે કે બ્રહ્મચર્ય એ જીવન અને વિર્યનાશ એ મૃત્યુ છે.

૩૫ વ્યભિચારી પુરૂષનું કામ નથી, કારણકે તેઓ સમાજના શત્રુ છે.

૩૬ જે માણસો ઉઘે છે તેમનું નસીબ પણ ઉઘે છે. વીર્યનાશથી થતી હાનીઓ:-મરડો, ચુંક, આધારશીશી, માથાનો દુખાવો, પગ ફાટવા, કમજીઅત, જીખ ન લાગવી, બરડો ફાટવો, છાતી દુખવી અને તાવ આવવો વગેરે દર્દોનાં મૂળ દાખલ થાય છે અને છેવટ જીવન ટુંકું અને છે. તમારામાં કમતાકાત પણુ આવવા પામે છે તે શું સૂચવે છે, તે

વિચારો. ખરેખર કુદરત તમોને વિર્યનાશ કરવાને ના સૂચવે છે. તમારી તાકાત બે સેકન્ડમાં ખોઈ બેસવી એ કેવી નફટાઈ!

૩૭ અખંડ વીર્યધારણ અને શાસ્ત્રોક્ત વિષયસેવન એજ બ્રહ્મચર્ય છે.

૩૮ ચુલ્લરમાં બ્રહ્મચર્ય:—માસમાં બે વખત ઋતુકાળ વખતે સંભોગ કરવો યોગ્ય છે. જો બની શકે તો પાંચ વર્ષે એક વખત અને જો પાળી શકાય તો આખા જીવનમાં એક વખત એ વધારે સાફ છે. પણ આહારવિહારમાં નિયમિત રહેવાની જરૂર છે. કાચું ખીજ ખરાબર ઉગી ન શકે. બાળલક્ષ પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ છે, ઝાડ ખીજ માટીના કાચા પાકા ઘડતો વિચાર તો કરી જોઈ લો અને તમારું વર્તન સુધારો.

૩૯ બ્રહ્મચર્ય સર્વ સુખનું મૂળ છે. આ સંસારરૂપી સમુદ્રમાં તે નાવ તરવા માટે ખરું ખપમાં આવે છે. બ્રહ્મચર્ય એ સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

૪૦ બીજમ્પિતામહ, પરશુરામ તથા ખીજ અનેક ઋષિકુમારો પરાયણ કરવા માટે જ બ્રહ્મચર્ય મેળવતા, ત્યારે અત્યારે લોકો પોતાના રક્ષણ માટે પણ બળ મેળવતા નથી.

૪૧ એકાન્તમાં સ્ત્રી સાથે રહેવું નહિ. જો કોઈ સ્ત્રી સાથે વાત કરવાનો વખત આવે તો થોડીક જ વાત કરવી. જો કોઈ સ્ત્રી સામી મળે તો નીચું જોવું અને તેની સુંદરતા ઉપર આધાર ન રાખતાં આપણી માતાનું ચિંતન કરવું. પણ તે સ્ત્રીની સુંદરતાનું આપણા શરીરમાં સ્થાન ન રહેવું જોઈએ. જો તે પ્રતિબિંબ અનાયાસે આવે તો તેનો તિરસ્કાર કરવો, હરમાનજી અને લક્ષ્મણજીનો સામો દાખલો રાખી કામ કર્યા કરો. કશી વસ્તુ અશક્ય નથી.

૪૨ સાદાઈ એ જીવન અને સખાઈ એ મૃત્યુ છે.

સારાશથી વર્તન ચલાવવું અને ઉંચા ખ્યાલ બાંધવા, કારણકે વિદ્યાસોથી કામ જાગૃત થાય છે અને ખરાબ જનોને તે વધારે પીડે છે.

૪૩ અહ્યયર્થ પાળનારને અદ્વિપાહારી અને સાદ્યધર્મિ રહેવું આવશ્યક છે.

૪૪ આહાર, નિદ્રા, ભય, ક્રોધ, મૈથુન અને કલહ જોટલું વધારવું હોય તેટલું વધે છે અને ઘટાડવું હોય તેટલું ઘટે છે.

૪૫ મનુ ભગવાન પણ કહે છે કે, પોતાની સ્ત્રી સાથે શાસ્ત્ર-અનુસાર સન્તાનના હેતુથી સમાગમ કરનાર ગૃહસ્થાશ્રમી પુરુષ પણ અહ્યયારી ગણાય છે.



સુ વર્ણ કણ

૧ તોછડાઈથી સામા ધણીનું દીલ દુખાય છે. તોછડાઈથી વર્તવું એ એક ગુનો છે. તોછડાઈથી સામા ધણીના જીવનમાં પડેલો નખમ, પાછળથી માયા મહેરબાની દેખાડવા છતાં જલ્દીથી રૂઝતો નથી.

૨ દુનિયા અરસપરસની છે, અરસપરસ એકબીજાને મદદ કરે તો જ દુનિયાનો કારોબાર સરળતાથી ચાલી શકે છે. દરેક જણને માથે પોતપોતાની ફરજો અદા કરવાનો ભાર છે. તે એકમેકને મદદ કરવાથી એાછો થાય છે.

૩ ખુશમિજાજ દરેક ઇનસાન માટે જરૂરી છે. તે સારી તંદુરસ્તી રાખે છે. કામના બોળને હલકો કરે છે.

૪ ખરી સખાવત-પ્રમણિકપણથી મેળવી હોય, તેમાંથી સખાવત કરવી; પણ પોતે સંકટ અગવડ વેડીને બીજાને મદદ કરે તેવી સખાવતની દુનિયામાં જોડ નથી.

૫ જો કે દુશ્મનો અણુગમતા અને અકારા હોય છે, તો પણ એ જ દુશ્મનોથી માણસ વધારે ડલટમંદ અને મહેનતુ બને છે. દુશ્મનો હોવાથી લાભ જ છે.

૬ દરેક માણસે પોતાના મનને અને આત્માને કસરત આપીને ખીલવવાં જોઈએ; એ પણ એક જાતની કસરત છે.

૭ શિક્ષક એટલે ગામડાનો સેવક, ગામડાનું સુધરાઈખાતું, ગામડાની કોર્ટ, સમાજસુધારક, દેવમંદિરોનો પૂજારી અને ધર્મગ્રંથ:

શિક્ષક એટલે ભંગીનો ભાઈ અને ખેડૂતનો મિત્ર. શિક્ષકોમાં ઉપરની ભાવના જે હોઈ શકે તો સમાજનો ઉદ્ધાર થવામાં વિલંબ ન થાય.

૮ પતિ સ્ત્રી ઉપર પ્રેમ ન રાખે તો અને તેની સંભાળ ન લે તો જીવન શુન્ય થઈ જાય છે.

૯ સમાજની ઘડી ન અગાડતાં દ્રવ્ય મેળવવું એ ધર્મ છે. ધર્મથી અર્થ અને કામ બન્ને સંધાય છે.

૧૦ હા અને ના, આ બે અક્ષરો ઘણા જ નાના છે. પણ મોટા અગત્યના છે. માણસની આબાદી અને ખુવારી આ બે અક્ષરો ઉપર રહેલી છે. માટે મન મક્કમ રાખીને જે બોલવું હોય તેનો આગળ પાછળનો વિચાર પ્રથમ કરી બોલવું.

૧૧ હંમેશાં કજીયા કંકાસને આળી નાખો; એ એક ખુવારીની બલા છે.

૧૨ જે જીવનમાં કરવાયોગ્ય કરણી નહિ અને સાધવાયોગ્ય સાધના નહિ તે જીવનની કશીએ કિંમત નથી.

૧૩ માણસે પોતાના દુશ્મનોથી શા માટે ડરવું જોઈએ ? પરમેશ્વર એ બધું જુએ છે. દુશ્મનો જે દુઃખ આપે છે તે એમજ સમજવું કે માણસના ભલા માટે તથા તેના આત્માની શુદ્ધિ માટે જ. જેટલું જરૂરનું હોય તેટલું જ દુઃખ દુશ્મનો તે માણસને આપે છે.

૧૪ પ્યારમાં પડેલાં સ્ત્રીપુરૂષ પ્યારના નિશામાં આંધળાં બની જાય છે. તેથી એકબીજાની ખામી પણ જોઈ શકતાં નથી, પણ પ્યારનો નિશો કમી થયા પછી ઘણી જ નજીવી ભૂલોને ખાતર, એકબીજા સાથે લડી પડે છે. સારો સંસાર એકબીજાની સંમતિથી તથા શાન્તિ રાખ્યાથી જ ભોગવી શકાય છે.

૧૫ મીઠા શખ્દો બોલવામાં કાંઈ પૈસા ખર્ચ થતા નથી, એવા મીઠા શખ્દો બોલવાથી જીમને કે હોડને કાંઈ પણ ખાડા પડતા નથી. મીઠા શખ્દો ઘણી વખત મહાભારત કામ કરે છે. દુઃખી લોકોને મીઠા શખ્દો ઘણી રાહત આપે છે ને આડે રસ્તે જનારને પણ સીધે રસ્તે લાવે છે; પણ શખ્દો જીભના નહિ પણ ખરા હૃદયના હોવા જોઈએ.

૧૬ માણસમાત્રનું અંતઃકરણ ધણું જ નાનુક હોય છે. માણસ-માત્રને જ્યારે કોઈ નરમાસથી કાંઈપણ શિખામણ અથવા ઠપકો દેવામાં આવે છે, ત્યારે તે ઠપકો યા શિખામણ સારી રીતે સાંભળી લે છે; પણ જ્યારે એજ ઠપકો યા શિખામણ ધમકાવીને યા ખૂમરાટ કરીને કહેવામાં આવે તો તેનાથી તેનું અંતઃકરણ તે સાંખી શકતું નથી, અને ઉલટો કદાચ તે માણસ સામો થાય છે અને તેનું પરિણામ કોઈ વખત ખરાબ આવે છે.

૧૭ ખરા સ્નેહી આપણી આત્માદનીમાં બોલાવ્યા છતાં પણ, આપણે ત્યાં ઝાઝા આવતા નથી, પણ જેઓ આપણા નયનના વખતમાં વગર તેડે આપણે ત્યાં આવીને આપણને દીલાસો અને મદદ કરે છે તેજ ખરા સ્નેહી છે.

૧૮ ગુજરી ગએલા માટે જે કંઈ કરવામાં આવે છે, તેના કરતાં જીવતાઓ માટે કાંઈપણ કરવું એ ધણું જ અગત્યનું છે.

૧૯ લક્ષ્મી ચંચળ છે. કોઈની પણ હમેશાં સ્થિતિ કાયમ રહેતી નથી, આજે એક લક્ષ્મીથી હરખાય છે અને બીજે દિવસે તેજ લક્ષ્મી જવાથી રડે છે.

એ પ્રમાણે લક્ષ્મી સદાને માટે કોઈ ઠેકાણે કાયમ રહેતી નથી.

૨૦ શાન્તિ જેવું એકપણ સુખ નથી, ધનના ઢગલા ઉપર ખેડેલા ઘણા માણસો, શાન્તિ વગર ટળવળે છે, ત્યારે ભૂખે મરતા ગરીબ બીખારીઓ ઝાડ નીચે નિરાંતે ઉંઘીને શાન્તતાનું સુખ ભોગવે છે. પૈસાથી નહિ પણ ડાઘ વગરના શુદ્ધ અંતઃકરણથી શાન્તિ ભોગવી શકાય છે.

૨૧ ઢોર ઢાંક જીવતાં માણસોની ચાકરી કરે છે, અને મુલા બાદ તેની ચામડી પણ ખપમાં આવે છે. માણસો ઢોર કરતાં ચઢીઆતાં છે, પણ મુલા બાદ તેમનું ચામડું કોડીના કામનું નથી. છતાં દુનિયામાં નીતિ કરે તો મુલા બાદ તેનું નામ વરસો સુધી યાદ રહે, તો પરમેશ્વરના દરબારમાં તેની કેટલી ગણના થતી હશે વાં ? તેની કોણ કદપના કરી શકે ?

૨૨ દુનિયામાં આગળ વધવા માટે કેટલીક વખત બહારનો ભપકો ઉપયોગી થઈ પડે છે, પણ એ ભપકા કરતાં નેકી વધારે અગત્યની છે.

૨૩ માણસ જે કાંઈ એકદું કરે છે અને સંઘરી રાખે છે તે તેને માટે નકામું છે, પણ પોતાની પાસે કાંઈ હોય તે વડે ગરીબ લાચારને સખાવત જરૂર કરવી અને એ જ સખાવત ઘણી વખતે કામ આવે છે. તે સખાવત માણસના આત્માને ખૂંદે સુખ પણ આવે છે. પરંતુ એ સખાવત ખરા દીલથી તથા પ્રેમથી કરવી જોઈએ.

૨૪ દુનિયામાં એવા પુણ્ડળ માણસો છે કે જેનામાં કપટ હોય, અને બહારનો દેખાવ એવો હોય કે ઘણી જ મિત્રસથી વાત કરે, પરંતુ એ ચોક્કસ ધ્યાનમાં રાખવું કે જે માણસ આપણી ઘણી જ તારીફ કરે અને મીઠું બોલે તેવાથી બહુ જ સાવચેત રહેવું.

૨૫ આવતી કાલે શું બનવાનું છે તે કોઈ જાણી શકતું નથી, માટે જે કામ સત્વર કરવાનું હોય તે જરૂરી કરવું; કાલ ઉપર મુક્તવી રાખવું નહિ.

૨૬ કાયા કોઈની થઈ નથી અને થવાની નથી અને અખંડ રહેવાની નથી. સત્યનાદી હરિશ્ચંદ્ર, રામ, રાવણ, ધર્મરાજ અને દુર્યોધન વગેરેના દાખલા જેનાં ભક્ષાર્થે અમૃત્ય ચીજ છે, માટે ભક્ષાર્થથી વર્તો.

૨૭ દુનિયામાં કોણ સુખી ? રાજા અને બીખારી, ગરીબ અને તવંગર, નાના અને મોટા એ સર્વને કોઈને કોઈ દુઃખ હોય છે; પણ

જેણે પોતાના મનના જીવસ્સાઓને, વાસનાઓને જીતી લીધાં છે તે જ માત્ર ખરો સુખી છે.

૨: જે કરવું તે અર્થ સમજીને કરવું. અર્થ સમજ્યા વગરનું બધું નકામું છે. થોડું કરો, પણ સમજીને કરો.

૨૬ જેનું ઉદ્ધાર દીક્ષ હોય તે શ્રીમંત.

૩૦ ચોખવટ એ માણસની માણસાઇને પ્રકાશ અર્પે છે.

૩૧ મોટા સરોવરમાંથી દરરોજ હજારો પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ પાણી પી જાય છે, તેથી તે સરોવરનું પાણી ઘટતું નથી. તેવી જ રીતે લક્ષ્મીપતિ દરરોજ સો બસોને જમાડે (રોજ આપે) અથવા દાન આપે તેથી તેમની દોલત કાંઈ ખુટતી નથી. જેમ કૂજામાંથી પાણી કઢીએ તેમ ઝરાનું નવું પાણી કૂવામાં આવતું જાય છે. દાન કરવાથી પૈસા ઘટતા નથી પણ વધ્યાજ કરે છે. દોલત-પૈસાનો સારો ઉપયોગ કર્યા વિના જ રાખી મુકવાથી નાશ પામે છે. જેમ હથિમારો વાપર્યા શિવાય કટાઈ જાય છે, તેજ પ્રમાણે દોલતનું થાય છે એમ સમજવું.

૩૨ દુનિયામાં દરેક માણસ સંપૂર્ણ નથી જ, દરેકમાં કંઈને કંઈ ખામી હોય છે. તેથી જ બીજાઓની ભુલ માટે ક્રોધ ન કરવો, તેની ખામી માટે દરજુદર કરવી.

૩૩ માણસમાત્રના મરણ પછી તેની ભલાઈ અને નેકી એજ રહે છે; જેને લીધે તેના મરણ પછી પણ બધા તેને યાદ કરે છે.

૩૪ 'સહનશક્તિ' જેવો બીજો એકેય ગુણ નથી.

૩૫ પરમેશ્વરને એવા શ્રીમંત લોકો વહાલા છે કે જેઓ શ્રીમંત છતાં મરીઓના જેવી નમ્રતા ધરાવે છે. જે માણસ પોતાના દીકરાઓને ઉદોગી થવાની અને કામમાં રોકાયલા રહેવાની ટેવ પાડે છે, તેજ માણસ પોતાના દરજ્જોને મોટી દોલત કરતાં પણ વધારે સારો વારસો આપી જાય છે, એમ જરૂર જાણવું.

૩૬ માણસમાત્રના સુખને માટે એવા ઉંચા વિચારોની ખાસ જરૂર છે. એવા સારા અને ઉંચા વિચારો સદા કાયમ રાખવા ને જોએ એવા ઉંચા વિચારને વળગી રહીને કામ કરે છે, તેઓજ આ દુનિયામાં કંઠપણ કામ કરી શકે છે.

૩૭ તક મળતી નથી એ નમ્રળા મનનું અને અદૃઢ મનુષ્યોનું હ્રમેશનું બ્રહ્મનું છે.

૩૮ મિત્રોની કસોટી એજ ખરી યુવાવસ્થાની કસોટી છે. કારણ કે સારે માર્ગે અગર કુમાર્ગે તે તેનાથી દોરવાઈ જાય છે.

૩૯ જે માણસોએ કદી ભુલ કરી નથી તેઓએ કદી કાર્ય પણ કરેલ નથી. કારણકે તલાવમાં પડ્યા શિવાય કેમ તરી શકાય ? કેમ તરતાં આવડે ?

૪૦ પ્રાતઃકાળમાં ઉઠવાની ટેવ પાડવાથી (નિયમિત વહેલા પાંચ વાગ્યાના સુમારે) શરીર આખો દિવસ આળસરહિત બને છે.

૪૧ નિત્યનોંધ ખાસ જરૂરી છે, તેને દરરોજ સાંજે વિચારવાથી અને દિવસનાં જે ખોટાં કર્મ કરેલાં હોય તેનો શોક કરવાથી તે માણસ ભવિષ્યના વખતમાં ઉચ્ચ કોટીમાં આવે છે.

૪૨ જેટલું પચે તેટલું ખાવ; કારણકે ગરીબો ભોજન માટે મરે છે, અને પેટભરા અધિક ખાઈને મરે છે.

૪૩ દરોજ આસ્તે આસ્તે ખાવાનું ઘટાડવાથી ઘટે છે. સાદા ભોજનથી મન મજબુત થાય છે અને ખાંધેલું સહેલાઈથી પચે છે.

૪૪ સંશયવાળો પુરૂષ નાશ પામે છે. જેવો ધ્વનિ તેવો પ્રતિધ્વનિ. માટે ઇશ્વરમાં આનંદદાયક ચિત્ત રાખી વિશ્વાસથી પરમેશ્વરનું સ્મરણ કરો.

૪૫ શરીર સાફ અને નિરોગી રાખવું એ મનુષ્યનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

૪૬ નિદ્રા આવતાની પહેલાં દરરોજ પવિત્ર સંકલ્પ કર્યા કરો, ડાબે પડખે સુઈ જાવ, એટલે તમોને ખરાબ સ્વપ્ન નહિ આવશે અને તમારામાં પરમેશ્વરની શક્તિના વિચારો આવશે.

૪૭ પવિત્ર સંકલ્પથી રાત્રિમાં જ્યારે ઉઠવું હોય ત્યારે આંખ ઉઘડી જાય છે.

૪૮ પુનર્લભ આવશ્યક છે, કારણકે તેનાથી અનીતિનો વધારે ફેલાવો થતો અટકે છે.

૪૯ ધૈર્ય જેવો સૂત્રધાર બીજો નહિ મળે, આકાશના કરતાં વધારે મોટી રંગભૂમિ બીજો નહિ મળે; પણ બાળકોની કઈ માતાઓ બાળકોની આંખો ઘોઈ-ક્યારે વાદળ બતાવે છે !

૫૦ પુત્રો તથા પુત્રીઓ સાદી અને કુદરતી હોય, તેઓ જીવન-ભર નિર્મળ રહેનાર છે, એવી માન્યતામાં ઉછરવાં જોઈએ.

૫૧ આપણી જીવન વિધવા બહેનોને કહેવું જોઈએ કે શુભ પાપાચાર કરવાને બદલે, હિંમતથી બહાર પડી લાભ કરવાની માગણી કરો, જેટલો હક્ક જીવન વિધુરોને છે તેટલો જ હક્ક તમારો છે. લોક-મતને આપણે એટલે અંશે કેળવવાની જરૂર છે કે બાળલભ અશક્ય નીવડે.

૫૨ બાળક સ્થૂળ હાજતો અટકાવતાં શીખે, યુવક પોતાના વિકાર રોકતાં શીખે, એજ સંસ્કારી અને સુવ્યવસ્થિત સમાજનું લક્ષણ છે. ધર્મનો પાથો સંયમ અને મર્યાદા છે.

૫૩ બાળકો નાનપણથી જ ખરાબ વાતો સાંભળે, માઆપનું વર્તન કોઈ દિવસ દેખી જાય, ત્યારે બાળકને કેવી મનોઘર્ષિ થતી હશે વાર ?

૫૪ જે દેશની રાજકીય ઉન્નતિ સાધવી હોય એ દેશ પહેલાં સામાજિક ઉન્નતિ ન સાધે તો રાજકીય ઉન્નતિ આકાશકુસુમવત્ છે.

૫૫ બાળવય નિર્દોષ હોવી જોઈએ, તેને માખાપો વિલાસને વશ થઈને દોષિત બનાવે છે.

૫૬ જગતના કાજ થયા કરતાં પોતાનું કાજપણું વધારે ફળદાયી છે.

૫૭ સુતી વખતે નિશ્ચય કરી સુધ્ધ જવાથી—આંતરડાં સાફ કરીને—ખુલાસાબંધ ઝાડો ઉતરે.

૫૮ કસરત કર્યા બાદ તુરંત પેસાબ કરવો કે ખોટી ગરમી નીકળી જાય. કસરત કર્યા બાદ પાણી પીવું નહિ કે ખાવું નહિ. કસરત કર્યા બાદ શ્વાસ ધીમેધીમે નાકથી લેા અને ધીરેધીરે ખેસો.

૫૯ પરમેશ્વર પ્રત્યે સુતી વખતે પ્રાર્થના કરો કે:—અમારી નસેનસમાં બળ, તેજ, સામર્થ્ય, નિર્ભયપણું, વીરતા, ક્ષમા, શાન્તિ, આરોગ્ય અને અલ્પચર્ચ પ્રવેશ કરે.

૬૦ શરીર સુખી ને પુષ્ટ હોય તો આત્મા પણ સુખી અને પુષ્ટ હોય છે.

૬૧ પ્રથમ ધીરેધીરે અંદરનો વાયુ બહાર કાઢવો. ન્યારે બધો પચન બહાર નીકળે એટલે રોકી રાખવો. પછી બહારથી અંદર લેવો. બધો અંદર જાય એટલે અંદર રોકવો. પછી ધીરેધીરે બહાર કાઢવો. આથી સહેલો પ્રાણાયામ થાય છે, અને તેનાથી શરીર આરોગ્યને રસ્તે ચઢવા પ્રયત્ન કરે છે.

૬૨ ચાલતાં અંદર શ્વાસ રોકવો, પછી મોંમાંથી ધીમેધીમે શ્વાસ બહાર કાઢવો. આ પણ પ્રાણાયામની રીત છે.

૬૩ જમણી નાસિકાને અંગુઠાથી દબાવી ડાબી નાસિકાથી શ્વાસને અંદર ખેંચો; પછી બન્ને નાક બંધ કરો. ન્યાં સુધી અંદર વાયુ રોકાય ત્યાં સુધી રોકો. અંદર રોકેલો વાયુ જમણી નાસિકા ઉઘાડી અને ડાબી

નાસિકા છેલી એ આંગળીઓથી દબાવી ધીરેધીરે પવન બહાર કાઢે. આ પણ રેચક પ્રાણ્યામ છે.

૬૪ પ્રકૃતિ અને શિક્ષણના સંયોગથી ચારિત્રનો જન્મ થઈ શકે છે.

૬૫ યુવક હોવું એ બહુ સુખનો વિષય છે, પણ યુવાવસ્થામાં સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરવી એ એથીએ વધારે સુખનો વિષય છે.

૬૬ અન્યાયી કર્મ કરીને વિજય મેળવવો, તેના કરતાં ન્યાયી કર્મ કરીને પરજન્ય પામવો એ વધારે સાફ છે.

૬૭ બાળકોની કેળવણી એ આપણને માર્ગ દેખાડે છે; એ આપણી જાતિનો ઉદ્ધારકર્તા છે.

૬૮ માતાઓનો પ્રભાવ પુત્રો ઉપર અધિક પડે છે, માટે માતાઓ બહુશી હોવી જોઈએ. અત્યારે સમાજની અધોગતિ છે તેનું કારણ એજ છે જોઈએ તેવા પ્રમાણમાં સ્ત્રીકેળવણી અપાતી નથી.

૬૯ માણસને ઉત્તમ મનુષ્ય બનાવવા-માણસના જીવનને ઉન્નત કરવા માટે ઉચ્ચ જીવનનું વાતાવરણ શક્તિ અનુસાર ઉભું કરવું અને એ વાતાવરણથી ગુપ્ત અને પોષક અસર તેમના ઉપર થવા દેવી; તેમજ જીવનમાં જે શક્તિ અને જ્ઞાન જરૂરનાં છે તે સાક્ષાત વાણી મારફતે પૂરું પાડવાં, એ લક્ષ્ય મંડળોનું હોવું જોઈએ. અમાણને કેળવણીનો અર્થ સમજાવવાનો અને બહુલાઓને વહેમથી ટાળવા પ્રયત્નો કરવા આવશ્યક છે.

૭૦ ખરાબ અને સાફ એ બે વચ્ચેનો તફાવત જાણ્યા પછી સ્વતંત્ર વાતાવરણમાં બાળક કુદરતી રીતે જ સંયમી રહે છે. સ્વચ્છતાથી સૌન્દર્ય, શક્તિ અને વ્યવસ્થાશક્તિ ખીલશે. (વધતી જશે.)

૭૧ સમાજમાં એકજ બાબતનો પ્રચાર કરવાની જરૂર છે. જે કંઈ પરમ ધન છે, તે બાળક જ છે. તેની ઉન્નતિમાં ધરની, કુટુંબની, સમાજની અને રાષ્ટ્રની ઉન્નતિ સમાએલી છે. એકલું ભણતર એ ખરી

કેળવણી નથી; એ તો કેવળ પાંગળું બણતર છે. ખરી કેળવણી એ તો મનુષ્યના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સર્વાંગસુંદર વિકાસમાં છે.

૭૨ ખરૂં સતીત્વ એટલે પરપુરુષનો પ્રતિકાર કરવાનું બળ. તે ચારિત્રથી પ્રાપ્ત થાય છે.

૭૩ નોવેલો તથા કાલ્પનિક વાર્તાઓ વાંચવાથી યુવકો તથા યુવતીઓ આડે માર્ગે ચઢી જાય છે માટે તે પુસ્તકોનો ત્યાગ કરવો.

૭૪ તંદુરસ્તી અને સુખનો આધાર હસવું તે છે.

૭૫ ફલાહારથી શરીર વિશેષ તંદુરસ્ત બને છે, ફળમાં અંજૂર, અંગૂર, સંતરાં, પપૈયાં, અમરૂત, મીઠું ખાટું લીંબુ, બદામ, પીસ્ટાં, અખરોટ, કાળુ, ચાલુ, કન્દ, કેળાં વગેરે ઉત્તમ છે અને શાકભાજી પણ ફીક છે.

ફલાહાર કરવાને ધીરેધીરે પ્રયોગ ચાલુ કરવો. પ્રથમ મીઠા મરચા વગરનું ખાવું, પછી ખોરાક સાથે ફળ લેવાં; એવી રીતે ફળાહાર ઉપર આવી જવું. આથી શરીર નિરોગી બને છે.

૭૬ દૂધનો આહાર ફળાહારથી ઉતરે, પણ ખોરાકથી ચઢે તેવો છે.

૭૭ ખાધા પછી અડધો કલાક શારીરિક અથવા માનસિક શ્રમ લેવો નહિ. ફક્ત શાન્તિ મેળવો અને મૌન રહેા.

૭૮ નાકથી સવારમાં પાણી પીવું તે આંખને હિતકારી છે. તેનાથી સજેખમ મટે છે.



સરોહા

આ દુનીઆમાં શરીર નીરોગી રાખવું, ધન મેળવવું અને સંસારમાં સર્વ વ્યવહાર સારી રીતે ચલાવવો એવી સર્વના મનમાં ઉત્કંઠા હોય છે. માટે તે જાણવાને આપણે પ્રયત્ન કરવો આવશ્યક છે.

અમારી નીચેની નોંધમાં વર્તમાન ભવિષ્ય જાણવા માટે જે લખેલું છે તે અજમાવ્યાથી સર્વ ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ નોંધ ભૂતકાળમાં યોગેશ્વર દત્તાત્રય કૃતમાં છે, અસલના એ મહાન પુરુષનું કહેવું યોગ્ય છે; માટે અજમાયશ કર્યા સિવાય રહેવું નહિ.

દંડલા એટલે ચંદ્રનાડી:—આ નાડી ગ્રાયા નાકમાં વાસ કરે છે તેને ઝોળખવાની રીત: જો ગ્રાયા નસકોરામાંથી પવન નીકળતો હોય તો ચંદ્રનાડી જાણવી.

પીંગલા એટલે સૂર્યનાડી:—જ્યારે જમણા નસકોરામાંથી પવન નીકળતો હોય ત્યારે સૂર્યનાડી ચાલે છે એમ જાણવું. જો બંને નસકોરામાંથી સરખો પવન નીકળતો માક્ષમ પડે તો શુશ્રુમણા નાડી જાણવી.

શુક્લપક્ષના પડવાને દિવસે પ્રાતઃકાળમાં પધારીમાંથી ઉઠતી વખતે જે મનુષ્યો ચંદ્રનાડીમાં ઉઠે છે અને તે પ્રમાણે ખીજ ત્રીજ સુધી વર્તે છે તે મનુષ્યો આ નાડી જ્ઞાનનાં શુભકાર્યો બતાવ્યા પૂર્વક કરી શકે છે. શુક્લપક્ષમાં સોમવાર, બુધવાર, ગુરુવાર અને શુક્રવાર આ ચાર વાર તેને માટે યોગ્ય છે. વળી આ પખવાડીઆમાં પશ્ચિમ અને દક્ષિણ દિશા યોગ્ય છે. જે જે કામો કરવા જતી વખતે જે આ કલા મુજબ કરે તેને શુભ ફળ મળે છે.

ચંદ્રનાડીનાં કામ નીચે પ્રમાણે થાય છે:-

શુભકાર્ય કરવા જવું, રાત્રે સૂતી વખતે ચંદ્રનાડી ચલાવવી નહિ. અને સૂર્યનાડીમાં ધંધાની કંઈપણ લેવડદેવડ કરવી નહિ, શુક્લપક્ષમાં આઠ દિવસ રાત જો સૂર્યનાડી ચાલે તો તેનું આઠમે દિવસે મૃત્યુ છે તેમ જાણવું. જો આપણે નીચેનાં કામ કરવા જવું હોય તો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ચાલવાથી કામ ફળીભુત થાય છે, એમાં સંશય નથી. વેવિશાળ કરવા જવું હોય, નવાં કપડાં લેવા જવું હોય, સારાં કામ કરવા જવું હોય, રસાયન સાધવું હોય, કુટુંબીઓને મળવું હોય, વેપાર કરવો હોય, ગુરૂને ઘેર જવું હોય, ખેતરમાં વાવવું હોય, નવાં ઝાડો રોપવાં હોય, ટંટાનો નીકાલ કરવો હોય, કુવા, વાવ, તળાવ, મંદિર, ધર્મશાળા, દેવળ-સ્થાન બંધાવવાં હોય, નવા દાગીના લેવા જવાના હોય, ગામમાં પેસતી વખતે, જમીન લેવા જવું, ગાયન શીખવું, પરમારથ કરવું, બણવું, યોગનો અભ્યાસ કરવો વગેરે શુભ કાર્યો ચંદ્રનાડીમાં કરવાં, પણ પૃથ્વી અને જળતત્વ હોય તો મન માન્યું કામ ફળીભુત થાય છે. માટે ઉપર પ્રમાણે વર્તન કરવું. જો પરદેશ જવું હોય તો આ નાડી ઉત્તમ છે.

જો ડાબી નાડી ચલાવવી હોય તો ધડીવાર જમણી આંગુ સુધી રહેવું અને જમણી નાડી ચલાવવી હોય તો ધડીભર ડાબી આંગુ સુધી રહેવું.

સૂર્યનાડીનાં કાર્ય

કૃષ્ણપક્ષમાં પડવાને દિવસે અને બીજ ત્રીજ સુધી હંમેશાં પ્રાતઃકાળમાં સૂર્યનાડીમાં ઉઠવું અને રવિ, મંગળ, અને શનિવાર આ ત્રણવાર અને પૂર્વ ઉત્તર દિશાઓમાં સૂર્યનાડીનાં કામો કરવાથી ફતેહ મળે છે. લેવડદેવડ કરવી હોય, દેવપૂજન કરવા જવું હોય, કોઈને ધમકી આપવી હોય, થોડે દૂર સફર કરવી હોય, સ્ત્રી સાથે ભોગ કરતી વખતે,

મોટા નાવમાં બેસવા જતી વખતે, રતન, બાકડાં વહેરતી વેળા, કિલ્લા ઉપર ચઢવા જતી વખતે, ગાય, ઘોડા, ગધેડાં, હાથી લેવા જતી વખતે, ખોટાનું ખર્ચ કરવું હોય, અને તાત્કાલિક કામો કરવા માટે સૂર્યનાડી ઉત્તમ છે. આ નાડીઓ જાણુચી જેટલી જરૂરી છે તેટલું તત્વ ઝોળખીને ચાલવું એ પણ જરૂરી છે. પૃથ્વી, માણી, તેજ, વાયુ અને આકાશ આ તત્વોના અનુક્રમે પાંચ રંગો છે:-પીળો, ઘોળો, લાલ, લીલો, અને વાદળી. આ પાંચ રંગો ઉપરથી તત્વો જણાય છે. વાયુનાં દ્વાર બંધ કરીને કાંસાની થાળી ઉપર શ્વાસ નાખવો અને તેના પર જેવો રંગ દેખાય તે તત્વ ચાલે છે એમ જાણવું.

જો આકાશ અને વાયુતત્વમાં સૂર્યનાડી ચાલની હોય તો કામ ફતેહ થતું નથી.

શુશુભણા નાડી ખુબવારને દિવસે ચલાવીને પરમેશ્વરનું અહરનિશ ભજન કરે તેને આડે સિદ્ધિ મળે છે. આ નાડી ખીજાં કામ માટે નિંદ છે.



આરોગ્ય

ધૃતિ એ સર્વે અનાજમાં સર્વોત્તમ ખોરાક છે. દરેક શરીરને પોષણ આપનાર તત્વો તેમાં આવી ગયાં છે. ધૃતિ સાથે દૂધ શેરથી બેસે અને અધોજેક ધી વાપરી શકાય. દ્રાક્ષની જરૂર પડે તો તેનો ઉપયોગ થઈ શકે. ધૃતિ ધરતી પથરની બંટીથી દળાએલા હોવા જોઈએ. સંચાના દળાએલામાં તેનાં તત્વો બગી જાય છે. ધૃતિના છોતરામાં દસ્ત સાફ લાવવાનો ગુણ છે તેથી ચાળણી વડે ચાસ કાઢવાની જરૂર નથી. ધૃતિ આખા પાંચ કલાક સઘડી ઉપર પાણીમાં બાફવા; પછી દૂધ, આરોગ્ય અને ધી નાખવાં અને દ્રાક્ષ પ્રથમથી જ નાખવી; આથી દસ્ત દરરોજ નિયમિત આવશે અને શરીર બળવાન થશે.

ગરીબ લોકો જો ધૃતિ ન વાપરી શકે તો બાજરી, જુવાર, મકાઈ, આવટો, કોદરા લગભગ ધૃતિની બરાબરી કરી શકે છે, તો તે લઈ શકાય. ચોખ્ખામાં બીજકુલ શક્તિવર્ધક તત્વ નથી. કઠોર ઘણું જ ભારે છે. તેમાં વાત બહુ જ ભારે ખોરાક છે એટલે તે એટલી માત્રામાં ખાવાની જરૂર છે. ધૃતિ ઘણું જ હલકો ખોરાક છે, પણ આપણે વિલાસોને વશ થઈને જ તેમાં હલકાં ઉપરાંત ધી સાકર નાખી ખોરાક ભારે બનાવીએ છીએ.

કસરત કર્યા બાદ ખાવું ન જોઈએ કે પાણી પીવું ન જોઈએ. બા કલાક પછી તે કામ કરવાં. ચાલવાની કસરત સર્વત્રેષ્ઠ છે.

ઉપવાસથી દરેક દર્દ મટાડી શકાય છે. ઉપવાસ કરવા અને ઉપવાસ છોડતી વખતે ઘણું જ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. પ્રથમ ફળફળાદી ઉપર રહેવું, પછી દૂધ અને પછીથી જ ખોરાક લઈ શકાય; એકદમ નહિ. આઠ ઉપવાસ કરેલા હોય તો ૪૫ દિવસ છોડતાં થાય. ઉપવાસને દિવસે પાણી સિવાય કંઈપણ ખાઈ ન શકાય તે ધ્યાનમાં રાખવું. અમારી પાસે વિશેષ હકીકત જોઈએ તો પોષ્ટખર્ચ બીડીને મંગાવી લેવી.



હિમ્મતલાલ ચુ. શાહનાં આ પુસ્તકો તમે ખરીદ્યાં છે ? થોડીક નકલો સીલકમાં છે.

કેમકથાઓ : આલસાલિત્યનું અગ્નેય પુસ્તક. લાથમાં લીધા પછી
આળસ પૂરે કર્યા વિના છોડશે નહીં એટલું જ
નહીં પણ વારંવાર વાંચશે. લગભગ ચારસો આળસો ઉપર અજમાવ્યા
પછી આ વાર્તાઓ બહાર પાડી છે. કિં. રૂ. ૦-૬-૦, ટ. ખ. ૦-૧-૦

ડોલતું નાવ : અતિ રસભરી નવલકથા. રાતનું જંગલમાં ફરી
વાંચ્યાના દાખલા અન્યા છે. પ્રેમ, લગ્ન અને
ખીજન અનેક સામાજિક પ્રશ્નોની ચર્ચા કરતી જાનથી બરપુર આવી
નવલકથાઓ ઓછી નીકળશે. કેમકથાઓ ૨૫૦ પાના, સોનેરી પુઠું.
કિં. રૂ. ૨-૪-૦ ટ. ખ. ૦-૪-૦

અકુલાભાભી : સ્ત્રીઓ માટે સુંદર નવલકથા. જેની લગ્નરો
મુખ્યોએ પ્રશંસા કરી છે અને અકુલાભાભીના
પાત્ર ઉપર એકદમ જાણુ મુગ્ધ અન્યા છે. વધારે કહેવાની જરૂર નથી.
કિં. રૂ. ૧-૮-૦ ટ. ખ. ૦-૩-૦

ઉર્મિલાદેવી : ‘અકુલાભાભી’ના અનુસંધાનમાં બહાર પડેલી
નવલકથા. સ્ત્રીને કે પુરુષને વાંચ્યા સિવાય
નહીં આવે. ‘અકુલાભાભી’ વાંચ્યા તો આ નવલકથા વાંચ્યા સિવાય ન રહેશે.
કિં. રૂ. ૧-૮-૦ ટ. ખ. ૦-૩-૦

લખો:-હિમ્મતલાલ ચુ. શાહ

લાદરવા : વાયા-વાસદ

